



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI  
ÎNVĂȚĂMÎNTULUI  
  
INSTITUTUL  
DE ARTĂ TEATRALĂ  
ȘI CINEMATOGRAFICĂ  
„ION LUCA CARAGIALE“  
BUCUREȘTI

Prof. SANDINA STAN  
artistă emerită

# ARTA VORBIRII SCENICE



1999/c



EDITURA  
DIDACTICĂ

## ***Sandina Stan Arta vorbirii scenice***

### ***1 ntroducere***

Teatrul este, în primul rând, o artă a vorbirii, – de aceea adresez prezenta carte tuturor celor care folosesc această artă pe scenă.

Piesa de teatru e ca partitura unei bucăți muzicale: și una și alta capătă viață abia când sunt transpuse în sunet.

Dar pentru ca piesa muzicală să poată fi înțeleasă și simțită, trebuie să fie transmisă printr-o execuție cât mai perfectă; tot astfel, pentru ca piesa de teatru să transmită auditoriului ideile, sentimentele și acțiunile personajelor, se cere ca interpretul acestora – actorul – să comunice mesajul rolului său prin cuvinte rostite clar, simplu și expresiv.

Pentru a ajunge la acest mod de rostire, se cere, ca și în muzică, o continuă și intensă pregătire, în scopul obținerii unor rezultate din ce în ce mai perfecte atât din punct de vedere tehnic, cât și estetic.

De aceea, este absolut necesar ca artistul dramatic să fie stăpân pe arta vorbirii scenice, fără care, oricât de talentat ar fi, mesajul textului rostit pe scenă nu va trece în public, și scopul principal al artei sale – transmiterea textului în imagini artistice – nu va putea fi pe deplin realizat.

În teatru, cu cât cuvântul va fi rostit mai just din punct de vedere fonetic și ortoepic și emis cu o

voce mai armonioasă și mai bine pozată, cu atât această comunicare va fi mai puternică, iar mesajul piesei va trece mai sigur în sală.

Actorul nu va reuși acest lucru pe deplin decât atunci când va fi stăpân pe ceea ce se numește „*tehnica exterioară a vorbirii scenice*”, când există un perfect echilibru între *instrument și executant* „adică între *voce, rostire, respirație* și actor. Orice vorbire, dar cu atât mai mult vorbirea scenică, cere *claritate, sens, simplitate* și *naturalețe*; așadar, cu un singur cuvânt, frumusețe. Nu este vorba de frumusețea în sine a cuvântului, ci de frumusețea redării lui.

Cuvântul, ca principal mijloc de comunicare între oameni, își îndeplinește această funcție fie prin exprimarea în scris, fie prin exprimarea sonoră. Cuvântul, „ca mijloc de realizare scenică este reprezentantul cel mai concret al gândului” (K. Stanislavski). El fiind purtătorul ideii, forța acțiunii sale stă tocmai în exprimarea Clară, naturală și expresivă.

Așa cum orice artă își are istoria, tradiția și izvoarele ei, tot astfel și cuvântul artistic a parcurs o cale lungă și grea până la forma de azi a artei vorbirii scenice.

Teatrul aduce în scenă crâmpEE de viață; în el se reflectă ideile care au frământat omenirea, din cele mai îndepărtate epoci, până în ziua de azi; actorul înarmat cu înțelegerea vieții și a artei teatrale, va putea, prin stăpânirea conștientă a

tehnicii exterioare a vorbirii, să redea mai bine tot ce e mai esențial, mai tipic epocii în care se desfășoară acțiunea piesei.

Teatrului îi revine și un deosebit rol educativ; el comunică cele mai înaintate idei; el e un mijloc de răspândire a culturii și de creștere a nivelului de înțelegere a problemelor culturale, sociale și morale.

Acest adevăr al influenței educatoare a teatrului obligă pe cel care-l slujește să înțeleagă rolul covârșător pe care-l are cuvântul în arta scenică, deosebita lui valoare și misiune: actorului îi revine sarcina de a cunoaște și a stăpâni perfect toate problemele artei vorbirii.

Teatrul mai are și misiunea de a menține frumusețea și puritatea limbii, de a lupta împotriva vulgarizării și degradării ei sub orice formă: fie rostire defectuoasă din punct de vedere al dicției sau ortoepiei, fie lipsa de muzicalitate în emisia vocii, fie alterarea limbii literare.

După cum, pentru a putea fi înțeles just, un text scris trebuie să respecte regulile ortografice, tot astfel și vorbirea, pentru a-și îndeplini scopul, trebuie să respecte regulile de pronunțare, adică unitatea ortoepică. Actorul trebuie să cunoască toate aceste reguli, precum și arta respirației, a rostirii clare, arta pozării juste a vocii și a frazării.

Astăzi, arta vorbirii scenice a ieșit din domeniul căutărilor empirice, intrând în domeniul sigur al științei; omul gândește în cuvinte și de precizia formulării gândului depinde claritatea

ideii exprimate; dar numai rostirea corectă comunică și întregește claritatea unei idei bine formulate.

Pentru a ajunge însă aci, nu e suficientă simpla dorință de a apărea pe scenă, sau „dragostea de teatru”; ea trebuie să fie dublată de studiul temeinic și sistematic al tehnicii și artei vorbirii. Rezultatele în domeniul artei vorbirii se văd numai după o experiență acumulată în urma unui studiu îndelungat și printr-o muncă perseverentă. Și celui mai bun actor i se întâmplă, în viața de toate zilele, să rostească un cuvânt greșit sau neclar, – și, pentru a fi înțeles, îl poate repeta. Pe scenă, greșeala e dificil a fi corectată prin repetare; totodată rostirea neclară impune auditoriului un efort de atenție, care îl distrage de la urmărirea acțiunii și a ideii.

În vorbirea scenică, cele mai înălțătoare idei, cele mai frumoase imagini, conținutul cel mai pasionant al rolului, fără forma clară și expresivă a redării, va fi ca un text valoros, dar tipărit neclar și plin de greșeli.

Actorul trebuie, de asemenea, să posede atât de bine tehnica și arta vorbirii încât să poată ieși, în mod conștient, din limitele vorbirii sale proprii și să vorbească întocmai ca personajul interpretat. Dificultatea de a realiza acest lucru face ca unii actori, mai ales dintre cei tineri, să considere „declamație” sau „teatralism” orice rostire scenică frumoasă, corectă, în care se aude clar fiecare sunet și se susțin finalele cuvintelor. Se găsesc

chiar unii „teoreticieni” care se străduiesc să demonstreze utilitatea unei vorbiri scenice neglijente, sub cuvânt că aceasta ar fi adevărata vorbire „naturală”. Din fericire numărul acestora e infim, față de al celor ce consideră necesară o rostire clară și sonoră.

Altele sunt adevăratele cauze ale „declamației goale” și ale „teatralismului”: adâncirea incompletă a rolului, rostirea fără conținut, interpretarea superficială, care face să apară actorul același în orice rol, - nu personajul din piesă; în sfârșit, vorbirea nenuanțată, necolorată.

În toate artele, publicul ia cunoștință numai de rezultatul muncii artistului. Efortul, munca, strădaniile prin care artistul a ajuns la acest rezultat, rămân în afara aprecierii creației.

Când un actor nu și-a însușit prin studiu temeinic o rostire clară, spectatorul e silit să facă un continuu efort pentru a-l urmări; obosit de acest efort, el devine neatent; comunicarea între actor și spectator e întreruptă, iar actorul nu mai poate avea concentrarea cerută de rol. Astfel lipsa de exercițiu zilnic, neclaritatea și efortul în rostire, vor influența negativ asupra realizării rolului. Chiar dacă actorul e bine dotat pentru scenă, chiar dacă e talentat, vorbirea defectuoasă, pronunțarea incompletă a cuvântului, provoacă o senzație neplăcută auditoriului. Munca pentru obținerea unor rezultate bune în studiul artei vorbirii nu trebuie să fie sporadică, ci permanentă, constând într-un antrenament conștient și zilnic

de-a lungul întregii sale activități artistice.

E de remarcat că, în general, oamenii sunt de acord că pentru a stăpâni bine o tehnică, pentru a avea reflexele formate, în orice domeniu de activitate, se cere **un** studiu mai mult sau mai puțin îndelungat; dar cred că pentru a vorbi nu trebuie niciun studiu, fiindcă omul vorbește și cunoaște această **tehnică încă din** copilărie. În realitate, o bună parte din defectele de vorbire **provin tocmai din faptul** că, adesea, copiii vorbesc alintat, schimonosind **cuvintele, și că se face haz** de rostirea lor greșită. Cu cât trece vremea, cu atât **aceste greșeli intră în** obișnuință și tânărul nu le mai observă și nu le **îndreaptă**.

**Tehnica vorbirii scenice se** ocupă și de corectarea defectelor funcționale, **care pot** fi eliminate **prin** exerciții specifice fiecărui defect.

**Pentru actor, corectarea** defectelor de vorbire e imperios necesară; iar **tehnică vorbirii scenice se** ocupă tocmai de justa funcționare a aparatului fonorespirator.

Prin exerciții, actorul stăpânește din ce în ce mai complet tehnica unei bune rostiri, capătă o mai mare expresivitate în vorbirea scenică, își dă mai bine seama de valoarea acestui mijloc de expresie și, implicit, dobândește siguranță și încredere în posibilitățile sale artistice, sugerând ascultătorului imaginile, ideile și sentimentele personajelor ce interpretează și obținând, astfel, realizări din ce în ce mai desăvârșite.



În studiul vorbirii scenice se urmărește, în primul rând, obținerea unei bune **respirații**, a unei *voci bine pozate* și a unei *dicții clare*. Pentru aceasta îi vin în ajutor diferite științe: anatomia, fiziologia, fonetica, acuztica, studiul impostăției și igiena.

Actorul, folosind ca prim mijloc de exteriorizare vocea, trebuie să cunoască organele care acționează în procesul vorbirii, să cunoască mecanismul funcționării lor, pentru a le stăpâni și utiliza în cele mai bune condiții.

Experiența proprie de viață, sau simpla studiere a vieții, nu e suficientă pentru a crea eroi cu trăsături diverse, cu caractere deosebite, provenind din medii sociale diferite, sau din epoci diferite. Altfel va vorbi un personaj dintr-o dramă sau o comedie shakespeariană, altfel unul dintr-o piesă de Cehov sau Gorki și altfel un erou dintr-o piesă contemporană. Dar nu numai atât: unul și același personaj va vorbi cu alt debit, cu alte inflexiuni de voce, cu alte registre vocale, într-o scenă dramatică, cu altele într-o scenă de dragoste, cu altele într-o discuție obișnuită etc.

Pentru a corespunde acestor cerințe, e necesar ca actorul să cunoască și să stăpânească bine mijloacele de expresie scenică.

\* \* \*

\*

În studiul artei vorbirii scenice, distingem

două părți principale: *partea tehnică* și *partea artistică*.

Aparatul fonorespirator prezintă patru părți distincte: plămâni, laringe, cavitatea bucală și cavitatea nazală; iar studiul tehnicii vorbirii se împarte în trei mari capitole:

— Respirație

— Voce

— Dicție și ortoepie (totalitatea regulilor care stabilesc pronunțarea corectă).

Pentru a înțelege procesul respirației și al formării vocii, sunt necesare cunoștințe de anatomie, fiziologie și acuztică; iar pentru a avea o imagine clară a mecanicii organelor fonatoare, sunt necesare noțiuni de fonetică.

După cunoașterea perfectă a aparatului său fonorespirator, actorul trebuie să știe să-l îngrijească, respectând reguli de igienă vocală și urmărindu-le cu strictețe.

Dar, chiar dacă din punct de vedere tehnic actorul are cunoștințe complete, iar practica exercițiilor zilnice i-a dat o bună stăpânire a vocii, totuși, pentru a da viață și expresivitate textului rostit pe scenă, trebuie să cunoască regulile de frazare specifice limbii, regulile întrebuintării accentului logic și ale accentului tonal-muzical.

Totodată, în mijloacele de expresie intrând, în afară de acțiunea verbală, acțiunea fizică, comportarea scenică, relațiile cu partenerii etc., - studiul

vorbirii scenice trebuie privit în ansamblul tuturor acestora. De aceea, exercițiile de vorbire trebuie coordonate cu respirația, cu mișcarea și cu tot ce constituie mijloc de expresie, pentru a obține o realizare armonioasă a rolului.

Astăzi, actorul dispune nu numai de scenă, – ci și de microfon, radio, film, televiziune. Acestea scot în evidență o sumă de defecte care în teatru nu apar atât de evident. Prim planurile filmului și televiziunii amplifică orice defect de dicție, îl scot în relief mai mult ca pe scenă. Aceasta impune actorului să stăpânească deplin problemele artei vorbirii, pentru ca teatrul să devină o școală a vorbirii, iar actorul un model și pentru spectator.

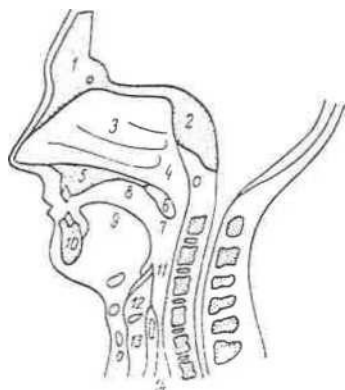
Numai printr-un control riguros și o muncă perseverentă, actorul va putea atinge culmile artistice în care tehnica se transformă în măiestrie, iar meșteșugul în artă.

## ***Capitolul I***

### **RESPIRAȚIA**

#### **APARATUL**

#### **FONO-RESPIRATOR**



**Fig. 1**

### **Căile aeriene superioare:**

Căile de pătrundere ale aerului inspirat, până la alveolele pulmonare, unde se face schimbul între oxigenul venit dinafara organismului și bioxidul de carbon produs de arderile din organism, sunt destul de lungi și variate ca formă. Toate aceste căi formează împreună *aparatură fonorespiratoră*, compus din căile aeriene superioare (fig. 1)

și căile aeriene inferioare (fig. 2).

*Căile aeriene superioare* cuprind:

1. Cavitățile nazale;
2. Cavitățile rinosinuziene;
3. Faringele;
4. Cavitățile bucale;
5. Vestibulul laringian;
6. Benzile ventriculare (falsele corzi)
7. Ventriclele lui Morgagni (ventriculele

laringian).

*Căile aeriene inferioare* cuprind:

1. Sinus frontal; 2. Sinus etmoidal; 3. Cavitatea nazală; 4. Nasofaringe; 5. Palatul tare; 6. Palatul moale; 7. Uvula; 8. Cavitate bucală; 9. limba; 10. Maxilarul inferior; 11. Epiglota; 12. Coardele vocale; 13. Traheea; 14. Esofagul; 15. Șira spinării

1. Coardele vocale propriu-zise;  
2. Traheea;  
3. Bronhiile, lobii, lobulii și alveolele pulmonare;

8

Pentru a cunoaște în întregime aparatul respirator, după descrierea căilor aeriene superioare și inferioare, se dau noțiunile necesare asupra tuturor elementelor și organelor care au legătură cu aparatul respirator și care au rol în respirație și anume:

4. Plămânii;  
5. Pleura;  
6. Arterele pulmonare;  
7. Venele pulmonare;  
8. Cutia toracică;  
9. Mușchii inspiratori;  
10. Mușchii expiratori;  
11. Sistemul nervos al aparatului respirator.

DESCRIEREA

CĂILOR

AERIENE

## SUPERIOARE

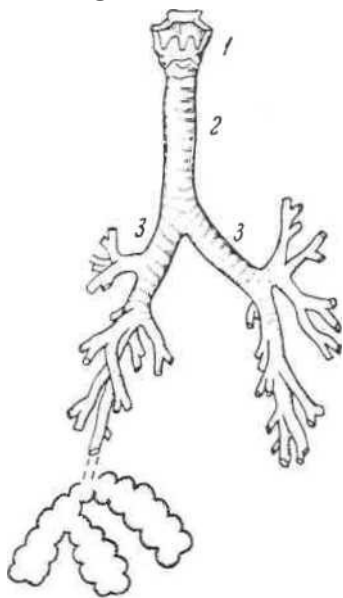


Fig. 2

### **Căile aeriene inferioare:**

1. Laringe; 2. Traheea; 3. Bronhiile; 4. Lobuli.

#### **1. CAVITATEA NAZALĂ**

Este despărțită de cea bucală prin oasele palatine - palatul tare - continuate cu vâlul palatului - palatul moale - care se termină cu uvula sau omușorul. Cavitata nazală {fig. 3} este formată din două fose nazale despărțite prin *osul vomer*. Ele sunt mai mult sau mai puțin simetrice și au o adâncime de 5 - 6 cm. În orificiile nazale (nări) se află peri mici care opresc intrarea impurităților în fosele nazale. Pe pereții exteriori ai foselor nazale se află trei rășfrângeri osoase, ca niște pliuri. Acestea sunt cornetele infe

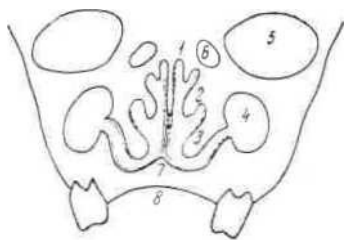


Fig. 3

### **Cavitatea nazală:**

1. Cornet superior; 2. Cornet mediu;
3. Cornet inferior; 4. Sinus maxilar; 5. Orbita; 6.
- Sinus frontal; 7. Osul vomer;
8. Bolta palatului.

9

**rioare, mijlocii și** superioare, denumite astfel după locul pe care-l ocupă **în fosele** nazale. Cornetele sunt despărțite între ele prin mici șanțuri, numite **meaturi**. Rostul acestor cornete și al meaturilor este de a mări suprafața **foselor** nazale cu care intră în contact aerul inspirat.

*Regiunea respiratorie* a foselor nazale se află de la cornetul mijlociu în jos. Din cauza abundenței vaselor capilare – vase foarte fine de sânge care încălzesc aerul inspirat – culoarea mucoasei acestei regiuni e roșie.

*Regiunea olfactivă* a foselor nazale se găsește de la cornetul mijlociu în sus. Mucoasa care captează această regiune – mucoasa olfactivă – fiind săracă în capilare, este gălbuie; ea are, în special, rolul să primească senzația de miros.

Toată suprafața internă a foselor nazale este

căptușită cu o mucoasă acoperită cu un epiteliu. Ea secretă un lichid vâscos, numit mucus. Mucoasa nazală are următoarele proprietăți:

a) este mereu caldă, fiind bogată în capilare; b) este umedă, fiindcă secretă mucusul; c) purifică aerul inspirat, deoarece mucusul fiind vâscos oprește multe din particulele de praf sau chiar microbi prezenți în aer și împiedică astfel ajungerea lor în plămâni; majoritatea celulelor mucoasei având zeci de cili vibrațili plecați spre nări, împing ca niște periuțe mișcătoare impuritățile fixate în mucus, spre exterior; leucocitele ies din vasele sanguine la suprafața mucoasei și distrug o parte din microbi.

Calibrul foselor nazale nu este constant. Într-un aer viciat sau extrem de rece, vasele sanguine se dilată, fosele nazale se strâmtează și aerul fiind astfel mai bine filtrat, ajunge în plămâni mai curat și mai cald. Deci, nasul joacă rolul unui adevărat filtru: datorită lui, aerul inspirat capătă căldură, umezeală, puritate - cele trei calități cerute aerului inspirat.

*Respirația, dar mai ales inspirația nazală este cea mai normală și mai sănătoasă. Afară de aceasta, ea mărește tonusul muscular laringian în fonațiune, dând vocii suplețe, durată, dozare și filarea sunetului.*

*Respirația bucală este contra sensului fiziologic. Acest fel de respirație are următoarele*



dezavantaje:

a) aerul având de străbătut o cale foarte scurtă până la laringe, ajunge nepurificat la corzile vocale, fără posibilitate de filtrare; b) aerul care străbate spațiul larg al cavității bucale nu poate fi încălzit; c) inspirația bucală este zgomotoasă și din această cauză, supărătoare în fonațiune.

10

## 2. CAVITĂȚILE RINO-SINUZIENE

Sunt cavitățile tuturor sinusurilor, inclusiv cavitatea rino-faringiană, etajul cel mai de sus al faringelui, care constituie partea posterioară a foselor nazale.

## 3. FARINGELE

Faringele este o adevărată încrucișare de drumuri. El este cavitatea de la întretăierea părții posterioare a foselor nazale (nazofaringele sau cavum) cu partea posterioară a cavității bucale (formată din vâlul palatului, uvula, amigdalele și rădăcina limbii) și cu vertebrele gâtului acoperite de mușchii prevertebrali, iar în partea de jos cu laringele, epiglota și esofagul. El se poate vedea foarte ușor deschizând larg gura și privind fundul gâtului într-o oglindă. În faringe se întretaie calea digestivă cu cea respiratorie. În mod normal aceste două căi nu se împiedică una pe alta în funcția lor, datorită cartilajului laringelui, numit *epigloia*, care închide, pe cale reflexă, drumul spre

laringe, ca un capac, împiedicând astfel ca apa, saliva, sau o parte din boiul alimentar, să pătrundă în laringe și spre plămâni.

#### **4. CAVITATEA BUCALĂ**

Cavitatea bucală constituie partea superioară a tubului digestiv și este porțiunea înscrisă între arcadele maxilarelor; ea este despărțită de cavitatea nazală prin palatul tare.

#### **5. VESTIBULUL LARINGIAN**

Vestibulul laringian, denumit și zona supraglotică, este etajul superior al cavității laringiene; în partea de sus comunică cu faringele; iar în cea inferioară cu benzile ventriculare (falsele coarde) și cu glota. Vestibulul laringian este o cavitate ovală în formă de pâlnie, delimitată, așa cum s-a arătat mai sus, de faringe și de benzile ventriculare.

#### **6. BENZILE VENTRICULARE (falsele coarde)**

Benzile ventriculare sunt două pliuri musculare, situate de o parte și de alta a etajului superior al laringelui; ele sunt plasate deasupra coardelor inferioare (adevăratele coarde) și despărțite de ele prin ventriculul lui Morgagni.

11

#### **7. VENTRICULUL LUI MORGAGNI**

Este o cavitate de formă variabilă, situată între benzile ventriculare și coardele vocale: aici se propagă sunetul format la nivelul coardelor

inferioare.

## DESCRIEREA INFERIOARE

## CĂILOR

## AERIENE

### 1. COARDELE VOCALE INFERIOARE (propriu-zise)

Coardele vocale inferioare sunt două pliuri musculare, fibro-elastice, acoperite de un pliu al mucoasei laringiene, plasate cu cca. 3 mm sub benzile ventriculare. Ca și ele, se întind orizontal și se înseră cu un capăt de cartilajul tiroid, iar cu celălalt capăt pe cartilajele aritenoidale.

### 2. TRAHEEA

Face parte din căile aeriene inferioare; este tubul respirator care coboară de la capătul inferior al laringelui; are o lungime de aproximativ 11 - 12 cm și un diametru de circa 2 cm; este formată din 16 - 20 inele cartilaginoase în formă de potcoavă, care sunt deschise la partea de contact cu esofagul; peretele moale care leagă cele două capete ale potcoavei este format dintr-un țesut conjunctiv, care dă posibilitate unui bol alimentar mai mare să treacă prin esofag, fără să stânjenească respirația.

Traheea este dublată și ea de o mucoasă care secretă un mucus; în epiteliul ei sunt celule prevăzute cu cili vibratili; acești cili se mișcă numai spre exterior și trimit astfel în sus, până la laringe, mucusul și orice impurități ce s-ar găsi pe suprafața mucoasei și care prin tuse, sunt expectorate. Mucoasa traheei continuă umezirea aerului, începută în fosele nazale. 3

### 3. BRONHIILE, LOBII, LOBULII ȘI ALVEOLELE PULMONARE

La extremitatea inferioară, în dreptul inimii, traheea se bifurcă în două conducte divergente numite bronhii primare. Aceste bronhii, cu un diametru de circa 1 cm, pătrund în plămâni prin hil, odată cu arterele și nervii. În plămânul drept bronhia se desparte în trei ramuri, corespunzătoare celor 3 lobi ai plămânului. În plămânul stâng, despărțit în doi lobi, din cauza vecinătății lui cu frnzn. *Bronhia* se desparte în două ramuri. Acești lobi sunt separați între ei de niște șanțuri profunde, numite *scizuri interlobale*. La o inspirație puternică aceste șanțuri se întind, măbind astfel elasticitatea plămânilor – întocmai ca șanțurile burdufului acordeonului.

#### 12

În plămâni, bronhiile se divid în conducte din ce în ce mai fine și mai numeroase, ca un arbore cu ramuri și rămurele. Ultimele se numesc bronhiole și se înfundă într-o pungă numită *veziculă pulmonară*. Aceste vezicule se reunesc într-un grup numit *lobul pulmonar* (circa 1 cm<sup>3</sup>), care este unitatea anatomică a plămânului.

Vezicula pulmonară este formată din *infundibule*, pe pereții cărora sunt *alveolele*. Ele sunt ca niște mici funduri de saci care termină ultimele ramificații ale bronhiilor. Numărul lor este foarte mare, circa cinci sute milioane de alveole, care dau o suprafață de 200 - 250 mp, o

întindere de 50 - 60 ori mai mare decât suprafața corpului nostru. Aici, la nivelul pereților alveolelor se face schimbul de gaze. Acest ansamblu de pereți aveolari este ca o vastă membrană filtrantă, plasată la nivelul vaselor capilare sanguine și prin acești pereți extrem de subțiri se face schimbul dintre oxigenul din alveolele pulmonare și bioxidul de carbon din capilarele sanguine. Acest schimb se face în virtutea proprietății pe care o au gazele de a se difuza pentru a-și egala presiunea. *În momentul inspirației* presiunea oxigenului este mai mare și el va trece în sânge, de unde combinându-se cu hemoglobina (într-o combinație foarte puțin stabilă), va fi dus în corp și apoi eliberat pentru arderile organice. *În momentul expirației*, când mușchii expiratori împing coloana de aer în afară, presiunea bioxidului de carbon din sânge este mai mare și atunci el se difuzează în cavitățile alveolare, de unde, apoi, se elimină pe gură și pe nas.

Suprafața enormă a alveolelor față de cea a corpului scoate în evidență importanța deosebită pentru organism a actului respirației și rolul său important pentru păstrarea sănătății lui.

Bronhiile au aceeași structură ca și traheea; singura deosebire este că ele posedă, în porțiunea dintre trahee și plămâni, inele cartilaginoase complete. Pătrunzând însă în interiorul plămânului, aceste inele cartilaginoase se fragmentează în plăci. Mucoasa bronhiilor nu are cili vibratili. O altă caracteristică a bronhiilor o

constituie faptul că sunt foarte elastice, datorită unor fibre musculare, netede, ca niște mici inele. 4

#### **4. PLĂMÂNII (fig. 4)**

Formați din cei 5 lobi, care la rândul lor sunt constituiți dintr-o asociere de lobuli, toți asemănători, corespunzător unei bronhiole, ca boabele de strugure într-un ciorchine, ocupă cea mai mare parte a cutiei toracice, având un volum proporțional cu această cutie. Forma lor este asemănătoare unor conuri cu vârful în sus; baza se sprijină de diafragmă, mușchiul inspirator principal. Au o suprafață netedă și lucioasă și o greutate de circa 1,300 kg. Culoarea variază după vârstă și stări patologice, de la roșu deschis la roșu închis, aproape negru. Consistența lor e moale și spongioasă, iar caracteristica lor principală, care joacă un rol deosebit în respirație, este *elasticitatea*. Mișcarea lor ritmică de

13

Fig. 4

Plămânii:

1. Traheea;
2. Lobii pulmonari;
3. Bronhii.

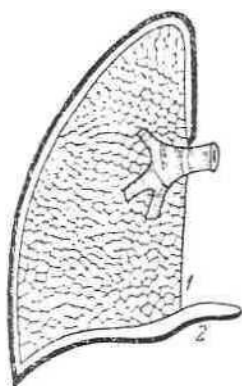


Fig.

## Pleura:

1. Foița viscerală; 2. Foița parietală externă.

mărire și micșorare este favorizată de alunecarea, una pe cealaltă, a celor două foi ale pleurei.

Scopul existenței plămânilor în organism este actul respirației, - esențial în funcționarea organismului, ca și în actul vorbirii.

Pentru aceasta, dispunem de:

1. O suprafață pe care se efectuează schimbul dintre aerul inspirat și aerul expirat, care se realizează prin:

a) ramificarea bronhiilor în arborescența lor; b) împărțirea plămânilor în lobi, separați de scizurile interlobare; c) prezența lobilor prinși de bronhii,

ca niște boabe de strugure pe un ciorchine;  
d) numărul mare de alveole, cu o suprafață alveolară de 50 - 60 ori mai mare decât suprafața corpului omenesc (circa 200 - 250 mp).

2. O mare elasticitate a plămânilor, care face ca, prin mărirea volumului lor, să poată intra în organism o cât mai mare cantitate de oxigen. La aceasta contribuie:

a) puterea mușchiului diafragmei și a tuturor mușchilor inspiratori; b) sistemul celor două foițe ale pleurei, parietală și viscerală, care asigură mărirea volumului plămânilor prin alunecarea lor, una pe alta, fără să se dezlipească între ele; c) forța centurii abdominale, care intervine la expulzarea bioxidului de carbon,



făcând astfel loc  
oxigenului. 5 \*

## 5. PLEURA (fig. 5)

Este o membrană de un tip special, seroasa, ca un sac cu două foi, netedă și umedă, care căptușește plămânii, coastele și diafragma. Foița externă - parietală - este lipită strâns de pereții cavității toracice; iar cea internă, - viscerală - este aderentă de suprafața plămânului. Amândouă aceste foițe sunt strâns lipite între ele, astfel că nu se pot separa, ci numai alunecă una pe alta, ca două foi de sticlă, umede.

14

Spațiul dintre cele două pleure este în mod normal!

nul și din cauza existenței între ele a unei presiuni negative, sau vid pleural, ele nu se pot despărți, în consecință, orice mișcare a uneia din ele atrage după sine și pe cealaltă. Când volumul toracelui se va mări, pleura parietală, lipită de el, va atrage după ea și pleura viscerală, care fiind lipită de plămâni, îi va atrage la rândul lor; plămânii se vor întinde, își vor mări deci volumul, presiunea dinăuntru lor va scădea și oxigenul din aer va pătrunde în plămâni, prin actul inspirației. Când prin expirație, volumul plămânilor scade, foița viscerală trage după ea și pe cea parietală, care fiind lipită de torace, va ajuta la coborârea coastelor în poziția lor inițială.

Pleura, având acest rol important în actul

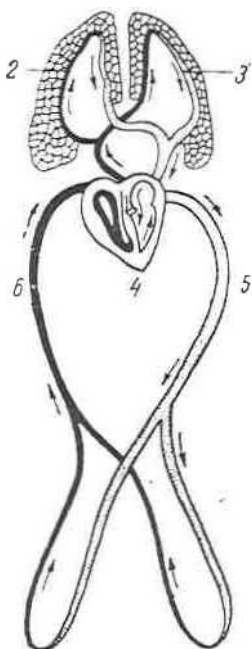
inspirației, este necesar ca foițele ei să fie libere, să alunece neîmpiedicate una pe cealaltă. Dacă între ele se formează lipituri sau lichid interpleural, se pot ivi tulburări în respirație.

#### **6. ARTERELE PULMONARE (fig. 6)**

Două la număr, pătrund în plămân prin hil, împreună cu nervii și bronhiile, și se ramifică odată cu ele, ajungând la o rețea de capilare în regiunea alveolelor pulmonare. Aceste artere fac parte din circulația mică (între inimă și plămâni) și aduc de la inimă la plămâni sângele încărcat cu bioxid de carbon, rezultat din arderile din organism. În regiunea endoteliului alveolar (granița dintre mediul intern și extern) schimbul de gaze se face prin membrana subțire dintre alveolă și endoteliul vaselor capilare. 7 \*

#### **7. VENELE PULMONARE (fig. 6)**

Patru la număr, sunt vasele care culeg, după ce s-a făcut schimbul de gaze, sângele încărcat cu oxigen și-l duc la inimă, de unde – prin circulația

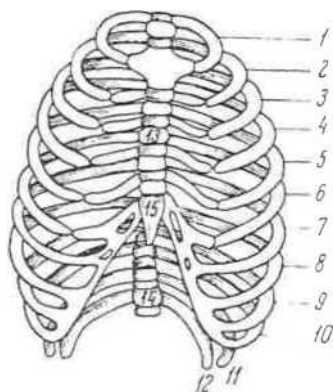


**Fig. 6**

**Sistemul circular:**

1. Plămânii; 2. Artera pulmonară; 3. Vena pulmonară; 4. Inima; 5. Sânge arterial; 6. Sânge venos

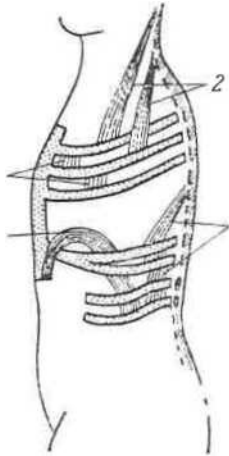
15



**Fig. 7**

**Cutia toracică:**

– 7. Coaste propriu-zise; 8 – 10 coaste false;  
11 12 coaste flotante; 13. Sternul; 14. Coloana vertebrală; 15. Apendicele xifoid.



**Fig. 8**

**Mușchii inspiratori:**

1. Intercostali externi; 2. Mușchii scaleni;  
3. Mușchi supracostali; 4. Diafragma.

mare – va fi distribuit în tot corpul. Oxigenul din sânge necesar arderilor dă astfel organismului căldură și energie.

Deci, în plămâni există trei feluri de tuburi:

a) tuburi ce conduc aerul – bronhii, bronhiole; b) tuburi ce conduc sânge neoxigenat două artere pulmonare; c) tuburi ce conduc sânge oxigenat – patru

vene pulmonare.

#### 8. **CUTIA TORACICĂ (fig. 7)**

Este formată din:

a) stern – os central de care se leagă coastele în partea anterioară; b) șapte perechi de coaste propriu-zise

(adevărate) – care se leagă prin cartilajele costale în partea anterioară de osul stern și în partea posterioară de coloana vertebrală; c) trei perechi de coaste false legate între ele. Anterior numai cea superioară este prinsă în stern. Posterior ele sunt toate legate de coloana vertebrală; d) două perechi de coaste flotante, prinse posterior de coloana vertebrală.

Spațiile libere dintre coaste sunt ocupate de mușchii intercostali (care au direcții diferite) și cu ajutorul cărora coastele se ridică sau se coboară.

e) coloana vertebrală, de care, după cum s-a arătat mai sus, sunt

prinse coastele în  
partea posterioară. 9

## **9. MUȘCHII INSPIRATORI (fig. 8)**

Dintre mușchii inspiratori, cel mai important este *diafragma* (fig. 9). Prin forță, formă și funcțiune, este unică în genul ei în organism. Diafragma este un mușchi tendinos

16

### **Fig. 10**

**Spațiul cu care se mărește toracele în inspirație (ABC)**

1. Coloana vertebrală; 2. Coastele în inspirație; 3. Coastele în expirație.

care formează o despărțitură mobilă între cavitatea toracică și cea abdominală, având forma unei umbrelor deschise, boltită spre cavitatea toracică. Ea este prinsă de cutia toracică pe circumferința deschiderii ei inferioare, în partea anterioară ajunge până la baza sternului, la nivelul apendicelui xifoid și în partea posterioară la nivelul ultimelor trei vertebre lombare, - de care se prinde prin pilierii diafragmei. În mod normal, în repaus, diafragma este boltită; - contractându-se devine aproape plană, coborându-și centrul. Astfel, prin contracția diafragmei în timpul inspirației, diametrul vertical al toracelui se mărește, cutia toracică își mărește înălțimea, se lungeste. Când diafragma se lasă în jos, mușchii abdomenului se relaxează, ajutând astfel mișcarea

diafragmei. Viscerele abdominale sunt presate, împinse **1** în partea de jos a abdomenului; iar acesta se dilată în afară.

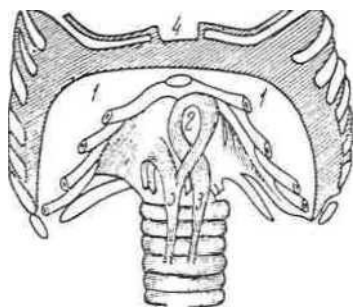
În actul inspirației intră în acțiune foarte mulți mușchi, - începând cu mușchii care dilată nările, mușchii faringelui, și acei care unesc sternul cu laringele și cu osul hioid (**osul de care este prinsă limba**). Apoi mușchii intercostali externi, mușchii scaleni, mușchii supracostali, care ridică coastele și se reazemă de apofizele transverse ale vertebrelor cervicale dorsale. Prin ridicarea coastelor volumul cutiei toracice se mărește (**fig. 10**).

De asemenea, mușchii intercostali externi, când se contractă depărtează coastele și ajută prin aceasta la mărirea toracelui și deci la facilitarea actului inspirator. 10

## **10. MUȘCHII EXPIRATORI**

În expirație cutia toracică își micșorează volumul, prin coborârea sternului și coastelor, datorită greutateii lor și revenirii diafragmei la poziția ei boltită. Totuși, mai intervin și alți mușchi care ajută la expulzarea bioxidului de

**n)**



**Fig.**

**9**

### **Diafragma:**

1. Diafragma; 2. Orificiul esofagului; 3. Pilierii;
  4. Sternul
- 17

carbon din organism, prin tragerea în jos a coastelor și împingerea în sus a diafragmei, reglând totodată debitul curentului sonor în expirație.

Se descriu numai principalii mușchi expiratori, care formează centura abdominală (fig. 11).

Centura abdominală este o rețea de mușchi elastică, puternică, care se întinde pe suprafața întregului abdomen și acționează ca o presă în toate direcțiile. Ea împinge abdomenul în sus și susține retragerea dozată a diafragmei în poziția ei normală, reglând astfel debitul coloanei de aer în

expirație, ca pistonul unei seringi care împinge încet și dozat lichidul din interiorul ei. Centura abdominală are un rol extrem de important în exercitarea profesiei de cântăreț și de actor. Cu ajutorul ei actorul își dozează



expirația, și-o susține în paragrafele dificile; aci e punctul de reazim în emisia vocii și în reglarea debitului vocal. Ea e formată dintr-o serie de mușchi strâns înmănuncheați care, prin exercițiu zilnic îi asigură actorului posibilități sporite în emisiune, în ținută și în linia sa plastică.

Mușchii care formează centura abdominală sunt:

— *Marele drept abdominal*: o panglică lată de mușchi ce se întinde de la stern până jos în pubis și acționează în sus și în jos, presând partea anterioară a abdomenului.

— *Micii oblici*: o pereche de mușchi ce acționează pe fețele laterale ale abdomenului, presându-l de sus în jos;

— *Marii oblici*: o pereche de mușchi plasați tot pe fețele laterale ale abdomenului, dar acționând de jos în sus. Ei sunt solicitați puternic în acțiunea expirației.

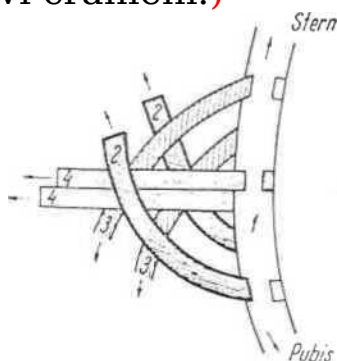
— *Transversii*: o pereche de mușchi care se întind din mijlocul abdomenului spre coloana vertebrală, până în regiunea lombară unde sunt inserați.

Ei acționează la o presare puternică a abdomenului, la un strigăt energic, la o tuse sau un strănut puternic.

Astfel în expirație, din toate direcțiile abdomenul este presat și susținut mai ales în mișcarea de ridicare a viscerelor și în revenirea diafragmei la poziția ei normală, boltită. Când tușim se poate remarca acțiunea acestei centuri,

care lucrează ca o presă abdominală, precum și influența ei asupra expirației.

Toți acești mușchi, inspiratori și expiratori, sunt acționați de un sistem nervos care își are centrul în bulbul rahidian. (Bulbul rahidian este partea superioară a măduvei spinării, care face legătura cu creierul, punctul de plecare al unor nervi cranieni.)



**Fig. 11.**

**Schema**

**centurii**

**abdominale:**

- |                  |                 |          |         |
|------------------|-----------------|----------|---------|
| 1. Marele        | drept;          | 2. Marii | oblici; |
| 3. Micii oblici; | 4. Transverșii. |          |         |

18

## PROCESUL INSPIRAȚIEI ȘI EXPIRAȚIEI

Respirația este un act fiziologic prin care corpul omenesc ia din aer oxigenul necesar arderilor din organism și elimină bioxidul de carbon rezultat din aceste arderi.

Deci, funcțiunea respiratorie se rezumă la un schimb de gaze, - schimb care se face prin intermediul aparatului respirator.

Actul respirației are doi timpi:

1) *inspirația*, - timpul în care organismul se alimentează cu oxigenul din aer;

2) *expirația*, - timpul în care organismul elimină bioxidul de carbon rezultat din arderile interne.

Inspirația este determinată de mărirea volumului cutiei toracice; iar expirația de micșorarea lui. Atunci când volumul toracelui se mărește, presiunea interioară scade și aerul de afară năvălește înăuntru. Același lucru se întâmplă și când se întinde burduful unui acordeon. În expirație, micșorarea volumului toracic face să crească presiunea din interior, față de cea a aerului din exterior și astfel, bioxidul de carbon este expulzat din plămâni ca și aerul dintr-un acordeon care se închide.

Mișcărilor respiratorii de inspirație și expirație variază după cantitatea de aer introdusă în organism și după frecvență.

Aceasta, calculată la un număr mare de cazuri, se constată că este, în general, mai mare la femei decât la bărbați (16 - 18 pe minut, la bărbați; 18 - 20 pe minut, la femei). Totodată, frecvența mișcărilor respiratorii scade în poziție culcată și sporește la spaimă, bucurii, efort etc.

Sucesiunea mișcărilor respiratorii constituie *ritmul respirator normal*, în care nu este nicio pauză. În respirația obișnuită, *formula fiziologică* indică pentru inspirație o durată de  $1/3$  din actul respirației; iar pentru expirație  $2/3$  din durata lui; deci, timpul în care se efectuează expirația este de

două ori mai lung, ca durată, decât al inspirației. Cum procesul fonațiunii, al cântului, al râsului etc. Se face numai pe timpul expirației, avantajul acestui raport (timp dublu în expirație, față de inspirație) apare evident.

Ritmul inspirației, deși mai scurt, este mult mai puternic; iar cel al expirației, mai slab. Ambele ritmuri poartă denumirea de *murmur vezicular* și trebuie să fie ușoare și line, într-un organism sănătos.

\*

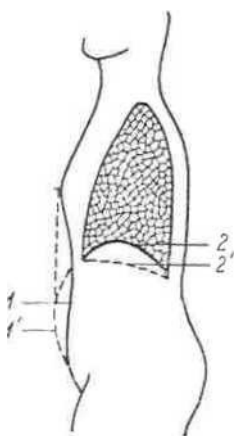
\* \* \*

Se recapitulează, pe baza celor arătate, datele referitoare la procesul inspirației și expirației:

*În inspirație* (fig. 12 și 13):

— Diafragma se contractă, coboară, devenind plată și mărește cavitatea cutiei toracice pe diametrul vertical;

19



**Fig. 12**

## **Diafragma și abdomenul în inspirație și expirație:**

### **– 1 abdomenul;**

22 diafragma.

20

— Masa abdominală este presată și împinsă în afară;

— Mușchii inspiratori ai trunchiului, gâtului și feței ridică coastele;

— Se măresc spațiile intercostale;

— Se proiectează sternul înainte;

— Se mărește cavitatea toracică;

— Plămânii legați de ea prin pleură își măresc și ei volumul;

— Mărindu-se volumul, presiunea interioară scade, iar aerul dinafară, având o presiune mai mare, pătrunde în plămân.

*În **expirație** (fig. 13 și 14):*

— Diafragma se relaxează și se ridică, micșorând cavitatea cutiei toracice pe diametrul vertical;

— Masa abdominală revine la loc prin acțiunea elasticității organelor;

— Coastele și sternul revin la loc prin simpla acțiune a greutateii lor;

— Spațiile intercostale se micșorează;

— Cavitatea toracică se micșorează;

— Plămânii revin la volumul inițial datorită elasticității și greutateii lor, antrenând după ei toracele și diafragma;

— Micșorându-se volumul toracelui, presiunea

interioară scade și bioxidul de carbon, având o presiune mai mare, este expulzat din plămâni.

În expirația puternică, scenică, acest act e susținut de acțiunea centurii abdominale.

Centura abdominală este, în fond, adevăratul aparat care reglează debitul aerian al vocii.

Cu ajutorul ei se obține o contracție foarte lentă și profundă, astfel încât se consumă o mică cantitate de aer la trecerea prin laringe, mărinđ după voie durata expirației. Pentru aceasta însă, mușchii centurii abdominale trebuie exersați, dezvoltăți, antrenați, în vederea unei cât mai bune respirații. Trebuie

I  
Î  
i  
i  
1

avut în vedere că fără hrană și apă, un organism poate rezista foarte mult timp; fără a respira însă, doar câteva minute. Respirația este cea mai esențială dintre toate funcțiunile corpului omenesc. Cu cât vom respira mai bine, cu atât vom fi mai sănătoși. Cei care nu respiră bine sunt expuși la diferite boli. Pentru o perfectă sănătate este necesar ca toate sistemele corpului omenesc: nervos, glandular, respirator, circulator, digestiv, să funcționeze bine și armonios. Ele depind unele de altele și se influențează reciproc.

*Nervii și glandele* au nevoie pentru întreținere de o mare cantitate de sânge bine oxigenat, deci depind de sistemul circulator; inimă, vene, artere, capilare și de buna lor funcționare. Dacă sângele – din cauza unei proaste respirații – nu este bogat în oxigen și în elemente nutritive, ci este încărcat cu toxine, nervii și glandele se resimt.

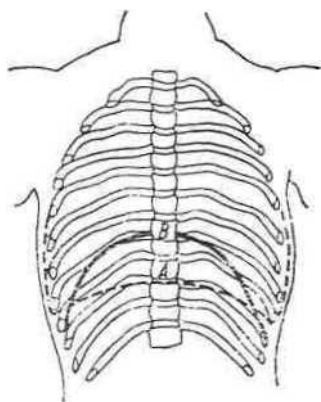
*Sistemul digestiv* sănătos asigură o bună asimilare a alimentelor care, la rândul ei, permite sângelui să-și ia toate elementele nutritive de care are nevoie. În caz contrar sângele este încărcat cu elemente de epurare și fermentație, adevărate otrăvuri pentru organism.

Curățirea organismului de aceste otrăvuri depinde de buna funcționare a:

*Organelor de eliminare* – rinichi, plămâni, viscere, piele.

Bogăția sângelui în oxigen și elemente nutritive depinde de sistemul respirator și digestiv, iar curățirea lui de toxine, de organele de eliminare.

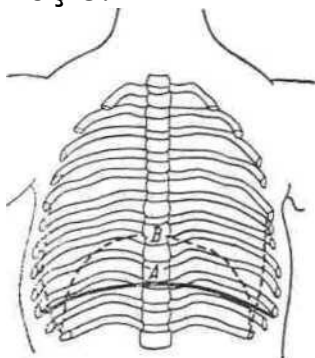
Organele de nutriție și eliminare sunt fortificate și ajutate în funcțiunea lor de o bună mișcare respiratorie, prin contracția și destinderea mușchilor abdominali și ai diafragmei. Cu cât mișcarea respiratorie este mai puternică și mai amplă, producând un masaj intern continuu, cu atât mușchii și nervii organelor de eliminare a toxinelor sunt mai fortificați și funcționarea acestor organe e mai bună.



**Fig. 13**

**Sfârșitul inspirației (începutul emisiei);**

A - diafragma în inspirație; B - diafragma în expirație.



**Fig. 14**

**Sfârșitul expirației (emisăia necesită o nouă inspirație);**

A - diafragma în inspirație;

B - diafragma în expirație.

**21**

*Organele de asimilare:* stomacul, pancreasul, ficatul, sunt aparate conduse în jos de diafragmă și în sus de centura abdominală, asigurându-le



astfel și lor un masaj ușor și continuu. Printr-o bună respirație diafragmatică se influențează favorabil buna funcționare a acestora, ajutând uneori chiar tratarea insuficienței hepatice, constipației etc. Pielea persoanelor cu o respirație bună abdominală e mai luminoasă, mai catifelată; oamenii care respiră bine sunt mai supli și mai sănătoși; o bună respirație ajută și în vindecarea unor boli nervoase. Polipii și vegetațiile, împiedicând respirația la copii, determină o dezvoltare defectuoasă: dentiția strâmbă, bolta palatului strâmtă și adâncă, maxilare anormale (prognatism și retrognatism), cutia toracică mică, sternul înfundat sau proeminent etc. Lipsa oxigenului în organism creează numai neajunsuri.

Un sânge bine oxigenat și încărcat cu elemente nutritive va asigura buna întreținere și hrănire a mușchilor, care la rândul lor dezvoltându-se, vor asigura fortificarea toracelui și deci a plămânilor, baza unei bune respirații.

Respirația puternică, completă - care se va descrie pe larg în cursul lucrării - asigură și inimii un masaj mai mult sau mai puțin puternic, care o va tonifica, ajutând astfel tot sistemul circulator în buna lui funcționare, sistem pe care se bazează oxigenarea organismului. O respirație amplă furnizează glandelor endocrine, creierului și măduvii spinării un sânge proaspăt și bine oxigenat, asigurând buna dezvoltare a nervilor și glandelor.

Să vedem ce conține aerul inspirat și ce

conține cel expirat, ca să ne dăm mai bine seama în ce constă acest schimb de gaze. Aerul respirat de organism este un amestec de oxigen, azot, bioxid de carbon și vapori de apă.

**Compoziția aerului în volume este următoarea:**

*Aer inspirat   Aer expirat   Diferența*

Azot 79% 79% 0%

Oxigen 21% 16% - 5%

CO<sub>2</sub> urme 4.1/2% + 4.1/2%

Vapori de apă urme saturație - ț-cc.1%

Deci, prin respirație cantitatea de azot nu se schimbă; o cincime de oxigen e absorbită și înlocuită cu tot cam atât bioxid de carbon, iar aerul expirat va fi saturat de vapori (în 24 ore circa 300 g.)

Unele substanțe volatile se elimină și ele prin respirație: cloroform, eter, usturoi etc.

Substanțele organice sunt oxidate în țesuturi; din această reacție rezultând căldură, se eliberează energie. Fiecare respirație normală nu reînnoiește decât a șasea sau a șaptea parte din masa gazoasă pulmonară (circa 500 cm<sup>3</sup> dintr-un total de 3500 cm<sup>3</sup>).

22

*Aerul inspirator curent* este aerul pe care-l inspirăm într-o inspirație normală (500 cm<sup>3</sup>).

*Aerul complementar* este aerul pe care-l inspirăm într-o respirație forțată (1500 - 1700 cm<sup>3</sup>).

*Aerul de rezervă* este aerul expirat într-o expirație forțată (1500 - 1700 cm<sup>3</sup>) variabil de la individ la individ.

Deci, în total, rezultă:

— Aerul inspirator curent 500 cm<sup>3</sup>

— Aerul complementar 1500 cm<sup>3</sup>

— Aerul de rezervă 1500 cm<sup>3</sup>

3500 cm<sup>3</sup>

Diferența circumferinței toracice între o inspirație și o expirație forțată este de circa 7 cm, și se numește *indice respirator*.

Cantitatea de aer care iese din aparatul respirator printr-o expirație forțată precedată de o inspirație forțată se numește *capacitate vitală* și este, după cum s-a arătat, de circa 3500 cm<sup>3</sup>. Ea variază cu vârsta, cam astfel:

825 cm<sup>3</sup> la 6 ani 3600 cm<sup>3</sup> la 20 ani

1500 cm<sup>3</sup> la 10 ani 3800 cm<sup>3</sup> la 40 ani

2200 cm<sup>3</sup> la 14 ani Scade după 50 ani.

După expirația cea mai profundă, mai rămâne însă în plămâni o cantitate de aer de circa 1.000 cm<sup>3</sup>, așa-numitul aer rezidual (aerul care rămâne în trahee, bronhii și bronhiole, adică pe căile aeriene și care nu participă activ și direct la schimbările respiratorii).

În felul acesta, în plămâni se află totdeauna aer. În consecință schimbul de gaze poate avea loc fără întrerupere. (Existența aerului rezidual face posibilă salvarea asfixiaților.)

Respirația cea mai sănătoasă va fi respirația cea mai amplă și de durată mai mare. Aceasta este

respirația care dă cel mai mare randament în măiestria actorului. Un calcul sumar arată avantajul acestei respirații ample și rare:

— Inspirația normală:

din 500 cm<sup>3</sup> inspirați se scad 200 cm<sup>3</sup> rămași pe căile respiratorii; rămân 300 cm<sup>3</sup> care intră în plămâni;

— Inspirația precipitată:

din 350 cm<sup>3</sup> inspirați se scad 200 cm<sup>3</sup> rămași pe căile respiratorii; rămân 150 cm<sup>3</sup> care intră în plămâni. Ținând seamă de frecvența respirației normale (15 pe minut) și de frecvența respirației precipitate (20 pe minut) rezultă:

$$300 \times 15 = 4500 \text{ cm}^3. 150 \times 20 = 3.000 \text{ cm}^3.$$

23

După cum se vede, într-o respirație accelerată cantitatea de aer care intră în plămân va fi mult mai mică, iar oboseala mușchilor respiratorii mai mare, implicând și o cheltuială de energie sporită. Deci, cea mai bună respirație va fi aceea care *cu un minimum de efort va da maximum de randament*, adică într-un ritm lent va aduce o mare cantitate de oxigen în organism.

#### TIPURILE RESPIRATORII

În respirație se deosebesc următoarele tipuri respiratorii:

**COSTAL SUPERIOARĂ sau claviculară (fig. 15)**

Se realizează prin mărirea toracelui în partea sa superioară, pe diametrul antero-posterior.

Este o respirație obositoare fiindcă se obține prin mărirea toracelui în partea unde cele șapte perechi de coaste sunt ancorate și anterior și posterior

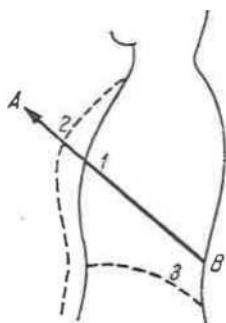
(stern și coloana vertebrală). Ridicarea lor cere un consum mai mare de energie. Efortul mare al ridicării întregului torace mărește într-o prea mică volumul său. În plus acest tip respirator atrage mișcările convulsive ale musculaturii gâtului și prin acestea, ale Laringelui și corzilor vocale, traumatizându-le. Randamentul acestui tip respirator este foarte scăzut, volumul diffrifjr, la capătul lor superior, fiind mult mai mic decât la bază.

Prin constituția lor, femeile întrebuintează mai curent acest tip de respirație, justificată de adaptarea organismului în timpul sarcinii. Aceasta nu înseamnă că pe scenă și chiar în viață, actrițele nu trebuie să utilizeze respirația costo-diafragmatică, care se descrie mai jos și care le e tot atât de folositoare ca și actorilor.

### **COSTAL INFERIOARA sau intercostală** **(fig. 16)**

În acest tip de respirație toracele își mărește volumul în partea inferioară, pe diametrul orizontal.

Lărgirea toracelui necesară inspirației o fac doar coastele inferioare. Este un tip de respirație mai puțin obositor fiindcă deplasează cele trei perechi de



**Fig. 15**

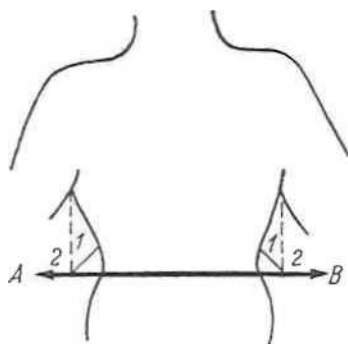
**Respirația costal superioară:**

1. Toracele în relaxare; 2. Toracele în inspirație; 3. Diafragma

24

*i*

coaste false și două perechi de coaste libere care sunt mult mai mobile decât cele șapte perechi de coaste superioare; primele sunt legate posterior, de coloana vertebrală, iar anterior, numai într-un singur punct, de stern; celelalte numai de coloana vertebrală posterior, iar anterior sunt libere. Totodată, volumul plămânilor fiind mai mare în partea lor inferioară, acest tip respirator are un randament mărit și cere, așa cum s-a arătat mai sus, un consum mai mic de energie. Este o respirație ajutătoare respirației diafragmatice și se observă când mijlocul e strâns, diafragma fiind atunci împiedicată în mișcările ei normale.



**Fig. 16**

### **Respirația costal inferioară.**

A-B - diametru] orizontal: 1. Toracele în relaxare; 2. Toracele în inspirație.

### **DIAFRAGMATICĂ**

#### **sau abdominală (fig. 17)**

Se realizează prin contractarea mușchiului diafragmei, producând mărirea toracelui pe diametrul vertical.

Acest tip respirator este mai avantajos decât celelalte două, fiindcă diafragma, în contractarea ei, apasă pe masa moale a abdomenului, cerând un consum mai mic de energie, cu un randament mai mare în ce privește cantitatea de aer inspirat. Acest tip de respirație este, în general, respirația naturală în timpul somnului sau în poziția, corpului întins pe spate.

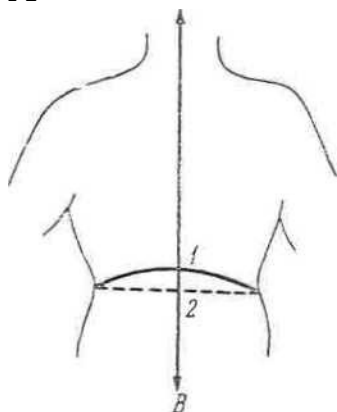
### **COSTO-DIAFRAGMATICĂ**

#### **sau respirația artistică (fig. 18)**

În teatru și în canto se întrebuintează al patrulea tip de respirație, rezultat din unirea celor două din urmă, așa-numita respirație costo-diafragmatică. Aceasta este cea mai avantajoasă,

deoarece mărirea toracelui se

A



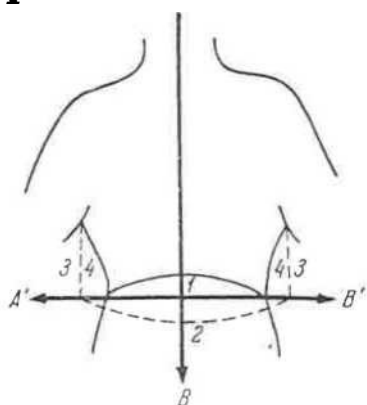
**Fig. 17**

**Respirația diafragmatică sau abdominală.**

A-B - diametrul vertical: 1. Diafragma în relaxare; 2. Diafragma în inspirație

25

A



**Fig. 18**

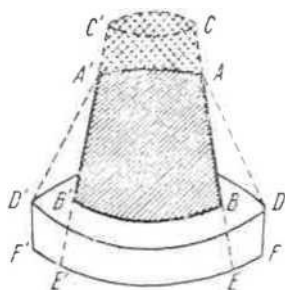
Respirația costo-diafragmatică sau

**artistică:**

A-B diametrul vertical; A-B diametrul



orizontal; 1. Diafragma în relaxare; 2. Diafragma în inspirație; 3. Toracele în inspirație; 4. Toracele în relaxare.



**Fig. 19**

**Schema măririi volumului plămânului în inspirația costo-diafragmatică** face pe două diametre: **orizontal și vertical**, deci cu un randament **mult mai mare** decât la toate celelalte **tipuri respiratorii** și cu un consum de energie **mult mai mic**.

În figura **19** se **dă o schemă care demonstrează** avantajul acestui tip **de respirație** față de celelalte trei tipuri **descrise** anterior.

Plămânii sunt figurați în forma **trunchiului de con AA BB**. Dacă **mărim** volumul acestui trunchi de con **în partea** lui superioară - ceea ce corespunde **cu** tipul respirator costal superior - volumul se va mări cu porțiunea AC A'C. Dacă îi mărim volumul în partea lui inferioară - ceea ce corespunde cu tipul respirator costal inferior - volumul se **va** mări cu porțiunea AD A'D'. În cazul când acest trunchi de con își va mări înălțimea în partea lui inferioară - ceea ce corespunde cu tipul respirator diafragmatic - volumul său se va mări

cu porțiunea BE B'E. Când însă acest trunchi de con își va mări volumul și pe diametrul orizontal, la baza sa și pe cel vertical, va căpăta un plus de volum AF A'F, ceea ce corespunde cu tipul respirator costodiafragmatic sau artistic.

Este evident că în acest caz se obține cel mai mare plus de volum, tot astfel cum prin respirația costo-diafragmatică cutia toracică își mărește volumul în cea mai mare măsură. Acest tip respirator este acela cu ajutorul căruia se realizează o desăvârșită mecanică respiratorie; respirația costo-diafragmatică este respirația de rezistență, de bază, în vorbirea scenică. Avantajul acestui tip de respirație are două aspecte; din punct de vedere al sănătății organismului; din punct de vedere al emisiei vocii și al rostirii.

26

### *Din punct de vedere al sănătății:*

Cu cât sângele va fi mai bine alimentat cu oxigen, cu atât sistemele: nervos, glandular, respirator, circulator, digestiv vor funcționa mai bine. Toate aceste sisteme depind unele de altele și se influențează reciproc, după cum s-a arătat.

### *Din punct de vedere al emisiei vocii și al rostirii:*

O respirație amplă și fără efort asigură la rândul ei o coloană de aer puternică, generoasă, dând o frazare unită, fără întreruperi pentru realimentarea cu aer, o puternică intensitate vocală, determinând în același timp și o bună

rostire.

Sunt unele foneme care nu pot avea claritate și precizie decât dacă sunt generate de o coloană aeriană puternică (de exemplu siflanta S, vibranta R etc.)

## CONSIDERAȚII

### ASUPRA TIPURILOR RESPIRATORII

În viața de toate zilele sunt întrebuințate toate cele trei tipuri de respirație, determinate de situația și poziția corpului.

Și în teatru toate aceste trei feluri de respirație sunt folosite, după situația scenică în care se află actorul, după costum și alte condiții impuse de rol.

Într-o scenă de război, de exemplu, în care actorul stă culcat pe abdomen, sau poartă un costum foarte strâns în talie, respirația va trebui să fie adaptată acestor condiții. De asemenea, în piesele clasice, în care malacoavele sau costumele de epocă impun purtarea unor corsete strânse, împiedicând dilatarea toracelui în partea lui inferioară, pe diametrul orizontal, actorul va trebui să-și adapteze respirația, prin studiu și repetiții multe în costumul respectiv, sau numai cu elementele de costum esențiale.

În teatru însă, după cum s-a arătat repetat, respirația de bază rămâne tot respirația costo-diafragmatică. De aceea, actorul trebuie să posede la perfecție știința acestei respirații, trebuie să ajungă prin studiu conștient și antrenament continuu, ca această respirație să devină dintr-un

act inconștient un act conștient controlat și bine stăpânit. Fără acest fel de respirație nimeni nu poate deveni un bun actor sau un bun cântăreț. Respirația aceasta conștientă stă la baza nu numai a unui debit vocal bun, a unui timbru plăcut, a unei bune dicții, ci și a unei bune interpretări. Ea dă posibilitatea de stăpânire a tuturor mijloacelor de expresie scenică, de la mișcarea plastică, voce și dicție până la redarea celor mai subtile stări sufletești. Respirația unui personaj bătrân și obosit, diferă de aceea a unui tânăr plin de avânt: altfel respiră un personaj deschis și sincer și altfel unul care minte și-și caută cuvintele spre a ascunde adevărul.

Profesiunea de actor cere sănătate și rezistență fizică. La baza acestora stă o perfectă respirație conștientă, o respirație bine condusă, care nu supără

27

auzul publicului nici chiar în cele mai grele texte, necesitând un debit rapid o intensitate mare sau o frază plină de paranteze, greu de rostit și greu de redat din punct de vedere logic: lipsa de dominare a respirației dă o inspirație greoaie, sforăitoare, care obosește și pe actor și pe cei care-l ascultă. La radio, film și televiziune, microfonul amplifică zgomotul acestei inspirații nestăpânite, adăugând textului un al doilea text de fâșâieli. Acest defect antrenează și mișcările capului, gâtului, umerilor actorului, supărând atât

văzul cât și auzul spectatorilor. Unii actori consideră acest defect ca o dovadă de „temperament” și „dramatism”, când în fond, nu este decât o lipsă de studiu și de stăpânire a respirației. T a 1 în al spune că o bună respirație scenică trebuie să fie invizibilă și fără zgomot pentru a nu supăra publicul spectator. La începutul carierei sale, marele actor avea o respirație proastă, dar prin studiu a ajuns la o măiestrie perfectă în stăpânirea ei.

De asemenea, Sarah Bernhardt<sup>2</sup> nici nu voia să-și asculte elevii până nu-și îndreptau inspirația zgomotoasă.

Pentru ca alimentarea cu aer să nu fie observată de public oricât de greu ar fi textul, trebuie urmărite două obiective: primul este ca această alimentare să fie făcută numai acolo unde o cere logica frazării, și al doilea este ca aerul să nu fie inspirat numai pe gură, direct pe coarde (fig. 20). Pe lângă zgomotul atât de obositor și enervant, această inspirație este dăunătoare pentru voce. În timpul fonațiunii, inspirația trebuie făcută și pe gură și pe nas. Coloana de aer inspirată pe gură va fi îndreptată întâi spre mijlocul palatului și numai apoi coborâtă spre laringe (fig. 21). Astfel, aerul înainte de a ajunge la coarde, se va umezi și se va încălzi, iar zgomotul de sforăială va dispărea.

Trebuie precizat că, lipsa unei respirații bine susținută, conduce și la un alt defect de vorbire: ea face să nu se audă finalul cuvintelor. Neștiind

să-și dozeze bine respirația, prin contractarea treptată a centurii abdominale, unii actori își „descarcă” tot suflul respirator pe prima parte a cuvântului și nu mai au putere de susținere pentru finalul lui.

Însă o coloană de aer amplă și bine susținută formează o voce puternică, caldă, cu o sonoritate scenică de calitate. În acest caz, vocea are strălucire și în forte și în piano și pătrunde până la ultimul loc din sală. O coloană de aer mică și insuficient susținută dă naștere unei voci fără intensitate, lipsită de frumusețe și personalitate. Această coloană de aer poate fi comparată cu un arcuș aerian; ea „scârțâie” ca o vioară în mâna unui violonist ce nu stăpânește bine tehnica arcușului. Un curent mic de aer întrerupt, nesusținut până la capăt dă și din punct de vedere al rostirii rezultate slabe, oricât de corecte ar fi mișcările limbii în fonațiune, oricât de deschise ar fi maxilarele. Dacă

**1 *François Joseph Talma*, mare tragedian francez (1763 - 1826).** Caracteristica jocului său a fost reducerea textului la tonul natural și înlăturarea emfazei declamatorii. A reușit acest lucru printr-o deosebită grijă în dicție.

**2 *Sarah Bernhardt*, mare tragediană franceză (1844 - 1923)**

**Inspirația necorectă: zgomotoasă**  
**Inspirația corectă: nezmotoasă** acest suflu aerian e defectuos, rostirea e slabă și neclară, precum oricât de bun ar fi un flaut, fagot sau clarinet, dacă suflul instrumentistului nu e bun, sunetul nu poate fi de calitate. Aparatul fono-respirator al omului seamănă foarte bine cu un instrument de suflat, iar regulile de bună funcționare sunt asemănătoare. Fără un curent de aer care vibrează în laringe, sunetul nu se poate produce; fără o reglare precisă a acestui curent, fără însușirea tehnicii respiratorii, vorbirea rămâne nesigură și nestăpânită.

Actorul nu trebuie să se gândească, pe scenă, la respirație, sau cum să folosească diferite procedee care i-au fost recomandate, ci, prin exerciții zilnice, ele să devină o a doua natură și să-l pregătească pentru rostirea textului pe scenă, – ca un pianist ce nu se gândește, în timpul concertului, la digitație, dar o studiază până ajunge act reflex.

Folosirea unei bune respirații duce la o poză de voce perfectă și dă acea unitate între funcția respiratorie și cea vocală, care asigură dezvoltarea normală a vocii scenice. Prin inspirație se pregătește întregul aparat în vederea emiterii sunetului, iar prin expirație se realizează sunetul, lungimea frazei, ritmul ei, rezistența aparatului vocal etc. De aceea, pentru ca vocea să fie firească, neîncordată, expirația trebuie să fie liberă, puternică, îndelungată, cu un ritm

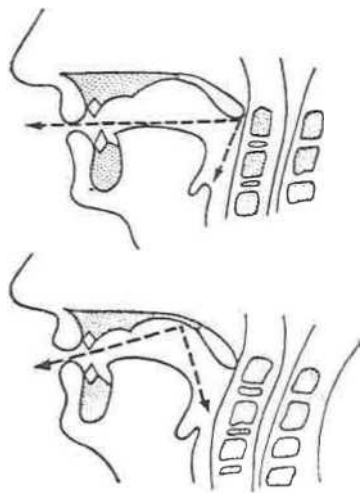
neîntrerupt.

O respirație mică produce dificultăți actorului și în frazarea textului. Niciodată o frază lungă nu poate fi dusă până la capăt; actorul e tentat să inspire și unde trebuie și unde nu trebuie, în detrimentul ideilor din text și al susținerii lor până la sfârșit. El va obosi, iar publicul va sesiza și va fi incomodat de această oboseală.

Respirația scenică bine studiată și bine înșușită nu va da dificultăți actorului să joace și publicului să-l asculte.

Pentru actor, problema studiului respirației constă nu atât în învățarea procesului respirației, cât în folosirea acestui proces în concordanță cu cerințele vorbirii scenice.

Pe scenă actorul se mișcă, aleargă, sare, dansează și în același timp vorbește. O frază lungă, un monolog mare și dificil, cu probleme grele de cres





cendo al vocii, sau un rol în versuri, sau o vorbire ușoară și rapidă în comedii, – toate necesită o respirație foarte bine studiată; altfel, structura textului va fi stricată, continuitatea ideii întreruptă, vocea va fi stinsă, registrele vocii nu vor fi unite.

Măiestria respirației scenice nu stă în acumularea unei cât mai mari cantități de aer, ci în știința dozării lui. Această știință a dozării prezintă următoarele avantaje:

— *Din punct de vedere estetic*

Alimentarea cu aer în cantitate prea mare face ca abdomenul și toracele să se dilate prea tare și impresia de efort a actorului trece în public. În Loc să urmărească ce se spune pe scenă, el va urmări preocuparea și efortul actorului de a se alimenta cu o mare cantitate de aer. Totodată, o inspirație mai amplă decât e necesară pentru redarea corectă a textului, îl face pe actor să respire zgomotos și sforăitor.

— *Din punct de vedere al sănătății*

Inspirația unei cantități de aer mai mare decât cea care e necesară, duce la un consum inutil de energie, care obosește pe actor. De asemenea, dacă inspirația se face înainte ca expirația să fie pe deplin terminată, schimbul de gaze e tulburat, inima și întreg organismul suferă.

— *Din punct de vedere al emisiei vocii*

O inspirație bine dozată generează o expirație bine stăpânită, care la rândul ei dă naștere unui

sunet cald, generos și armonios. Foarte deseori, vocile crispate, ingolate, antipatice, au la bază un efort prea mare, o lipsă de relaxare în expirație.

— *Din punct de vedere al rostirii*

Oricât de corect ar fi format „tiparul” unui fonem de către limbă și maxilare, dacă prin el trece o coloană de aer prea puternică sau prea slabă, rostirea devine vulgară sau afectată și dicția scenică suferă.

### EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE

În exercițiile de respirație, pe lângă timpul inspirației și timpul expirației se utilizează și un timp de repaus complet, denumit *retenție*. El poate fi plasat, după cum se va vedea, fie între inspirație și expirație, fie după efectuarea completă a respirației.

Ca și în toate exercițiile de respirație, momentul acesta de retenție, mai mic sau mai mare, după gradul de antrenament al fiecărui individ în parte, are

30

un rol foarte important în educarea puterii de autodominare și de autocontrol al actorului. În același timp la micșorarea și chiar la înlăturarea emoției numită *trac*, neîmpietând însă asupra sensibilității și emotivității.

De altfel și în viața de toate zilele, când o emoție puternică tulbură calmul și puterea de stăpânire a omului, instinctiv el respiră puternic și rar pentru a-și regăsi echilibrul nervos.

Exercițiile de respirație se fac numai în formă organizată, ritmată, pentru că însăși respirația este un act ritmat: nu se vor face în niciun caz forțate sau crispate, ci într-o totală relaxare, păstrând însă poziția dreaptă a corpului. La început pentru a deprinde corpul să stea absolut drept, fără niciun fel de efort sau crispare – care s-ar transmite imediat și în actul respirației – e bine să stea în picioare, cu spatele rezemat de un plan vertical, cu corpul foarte relaxat, având impresia că cineva trage, ușor, de vârfurile urechilor sau de o şuviță de păr din creștetul capului. E bine ca geamul să fie deschis sau, în orice caz, camera să fie foarte bine aerisită. De asemenea, hainele să fie foarte comode și largi, nestrânse în talie.

Exercițiile de respirație trebuie făcute în două etape, necesare însușirii unei bune respirații scenice: etapa exercițiilor de respirație *calitativă* și cea de respirație *cantitativă*.

Dacă în viața de toate zilele, în locul respirației normale, necontrolate» am începe să ne analizăm actul respirației, ne-am inhiba, respirația s-ar deregla și n-am mai putea respira bine.

Același fenomen se întâmplă la primele exerciții de respirație costo-diafragmatică; atenția este împărțită între felul cum se inspiră, între susținerea suflului expirator, mișcarea diafragmei și a centurii abdominale etc. Această dorință de a aplica noțiunile însușite teoretic, împiedică, la început, să se găsească ritmul respirator normal.

Din acest motiv, studiul respirației se începe mai eficient prin exerciții în care acel care învață e pus în situația de a respira bine în mod reflex, fără contribuția voinței sale. Se execută anumite mișcări cu ajutorul cărora actul inspirației și al expirației se face în mod reflex.

Pentru a se înțelege mai bine raportul dintre mișcare și respirație, se accentuează că, din punct de vedere fiziologic, orice efort, fie chiar cerebral, aduce cu sine *inspirația* iar orice relaxare e însoțită de *expirație*: în toate exercițiile respiratorii deci, mișcările care solicită efort se fac pe inspirație, iar cele de revenire sau relaxare, pe expirație. În plus, aceste mișcări se execută cu o sarcină scenică simplă, dar precisă.

Sistemul acesta abate atenția de la actul respirației, îndreptând-o spre cel al sarcinii psihofizice, ceea ce conduce, fără efort, spre o inspirație amplă.

31

lină, nezmotoasă, urmată de o expirație de lungă durată și bine gradată; cu alte cuvinte, spre toate calitățile unei respirații costo-diafragmatice.

Abia după ce se însușește bine această respirație fiziologică, *calitativă* (respirația pe care fiecare om o practică în primii ani ai copilăriei sau în timpul somnului și pe care adesea o neglijează odată cu trecerea anilor și apariția preocupărilor de viață) se va putea trece la exercițiile de respirație *cantitativă*, adică se va putea prelua în

exerciții funcția de *autocontrol* a respirației. În acest fel de exerciții se va urmări, printr-un antrenament conștient, mărirea capacității respiratorii, a elasticității ei și a jocului liber al diafragmei. Respirația și în aceste exerciții, va păstra, bineînțeles, calitățile câștigate prin exercițiile calitative, va fi relaxată și naturală.

Combinarea acestor două genuri de exerciții va asigura actorului pe scenă.

o fonațiune perfect adaptată ritmului respirator fiziologic; o respirație reflexă, gata să soluționeze, de la sine, greutățile textelor celor mai dificile.

### EXERCIIILE DE RESPIRAȚIE CALITATIVĂ (fiziologică)

(Se fac în aer curat, sau cu geamul deschis și cu haine care să nu stânjenească mișcările corpului.)

#### *Exercițiul 1*

Stând în picioare, neîncordat, având grijă numai ca regiunea cervicală (ceafa) și regiunea lombară a coloanei vertebrale să fie îndreptate, se va apăsă nara stângă cu arătătorul mâinii stângi și se va inspira numai pe nara dreaptă. În tot timpul inspirației se va ridica brațul drept, *foarte lent*, prin față, de jos de lângă corp, până sus, deasupra capului; după o mică pauză, se schimbă arătătorul mâinii stângi pe nara dreaptă și se expiră numai pe nara stângă, lăsând, tot atât de încet, brațul drept în jos, pe lângă corp.

Se ridică apoi, din nou, la fel de lent, brațul drept, până sus, arătătorul stâng, apăsând, în

continuare, nara dreaptă. Nu se va schimba nara apăsată decât *numai la expirație*, atunci când se lasă brațul în jos; în acest fel se va inspira și expira alternativ, când pe o nară când pe cealaltă, de câteva ori.

Se va ține seamă, ca fiind deosebit de importante, de următoarele: să nu se forțeze câtuși de puțin respirația; după cum s-a arătat mai sus, ridicarea și lăsarea brațului conduc de la sine cei doi timpi respiratori; se subliniază rolul extrem de însemnat al stării psihice în momentul efectuării exercițiilor. Acest exercițiu se face cu bună dispoziție, cu o senzație de calm și

de relaxare, odihnitoare; încruntarea, crisparea, vor micșora sau vor anihila rezultatul exercițiului.

De asemenea, se specifică că tempoul ridicării și lăsării brațului va fi și cel al respirației; deci:

a a) cu cât ridicarea va fi mai lentă și mai lină, cu atât inspirația va fi mai mplă și mai adâncă; momentul în care brațul întins ajunge deasupra capului va coincide exact cu momentul terminării inspirației; cu cât coborârea brațului va fi mai lină și mai înceată, cu atât expirația va avea o durată mai mare și va pregăti baza rostirii fără efort a unui text de mare întindere; coborârea brațului lângă corp va coincide exact cu momentul terminării expirației; ridicarea brațului pentru o nouă inspirație se va face numai după o foarte mică pauză.

În toate exercițiile de respirație, aceste mici pauze între inspirație și expirație sunt făcute pentru a nu tulbura ritmicitatea procesului respirator; inspirația trebuie să înceapă *după* terminarea completă a expirației și expirația *după* terminarea inspirației. Dacă nu se respectă această regulă, schimbul de gaze, la nivelul alveolar, va fi deranjat, se va ajunge la o stare deficientă din punct de vedere fiziologic, respirația nu va avea ritmicitate și organismul va suferi.

### *Exercițiul 2*

Cu bună dispoziție de lucru și relaxat, se stă în picioare, cu ceafa și regiunea lombară bine îndreptate și se ridică lent amândouă brațele de lângă corp, prin față, până sus, deasupra capului. Se face o mică pauză, apoi se înclină neet trunchiul și brațele până jos la vârful picioarelor.

După o mică pauză, se ridică, din nou, trunchiul și brațele sus, foarte neet. Se repetă aceste mișcări de 3 - 4 ori.

Bineînțeles că ridicarea (care cere efort) aduce de la sine inspirația, iar coborârea (care se face pe relaxare) expirația.

Respirația se face *mimai pe nas*; ea nu trebuie forțată, ci se lasă să fie condusă, în mod natural, de mișcările de efort ale ridicării și de cele de relaxare ale coborârii.

### *Exercițiul 3*

Stând în picioare drept, neforțat, dar ca un om foarte atent la ceea ce face, se ține în mâna dreaptă, bine întinsă, o lumânare aprinsă

(imaginară); se suflă câteva secunde în luminare, astfel încât flacăra să se plece, nu să se stingă;

### 33

suflul expirator va provoca ridicarea laringelui, diafragmei etc.; se oprește apoi, *deodată*, suflul expirator, *sincron cu mișcarea de relaxare a buzelor* (care pentru trimiterea suflului au fost rotunjite și înaintate); odată cu această oprire, laringele, diafragma etc. Coboară brusc și *inspirația reflexă* apare imediat.

Ținând mâna stângă pe abdomen, cel ce face exercițiul constată intrarea aerului de la sine, fără niciun efort din partea sa; nu trebuie tras aer în plus nici pe nas, nici pe gură.

Cu cât sarcina scenică va fi mai bine urmărită și cu cât imaginea interioară va fi mai puternică, cu atât exercițiul va fi mai eficient. Se va căuta ca suflul să fie îndreptat precis în direcția luminării imaginare, și în Tuncție de distanța până la ea, se va sufla astfel ca flacăra să se plece, fără să se stingă. În exercițiu, luminarea este un partener și comunicarea cu acest partener nu trebuie întreruptă.

După terminarea inspirației reflexe se suflă din nou în luminare. Exercițiul poate fi reluat de mai multe ori fără nicio oboseală, fiindcă suflul expirator (viitoarea lonațiune) se adaptează ritmicității respiratorii.

Mu este indicat unritm prea rapid. De asemenea la întreruperea suflatului în luminare nu



trebuie să se adauge un plus de efort expirator. Să nu se facă: fuuu-/w V fuuu-/u Vfuuu-/» Vetc... ci fuuu V fuuu V fuuu V etc... (semnul V indică în teatru ca și în canto, întreruperea emisiei pentru o realimentare cu aer. În teatru acest semn arată „furarea de aer”, care este tocmai această inspirație reflexă).

După ce acest exercițiu va fi bine însușit, se va completa și cu mișcarea brațelor și a picioarelor. Se va imagina că se ține în fiecare mână câte o luminare și se va sufla pe rând când întruna. Când în cealaltă; mâna dreaptă cu luminarea se va aduce din spate în față (în timpul acesta mâna stângă rămâne în spate); se va sufla în luminarea din dreapta și, în timpul cât se face inspirația reflexă, mâna stângă din spate trece în față, iar dreapta trece în spate. Se suflă în luminarea stângă și, în timpul inspirației reflexe, dreapta trece în față iar stânga în spate, și așa mai departe. Un balans ritmic al brațelor din față în spate. Acest balans va fi însoțit de îndoirea ritmică a genunchilor; un picior mai înaintea celuilalt, pentru menținerea mai bună a echilibrului. Ca la toate exercițiile de respirație, ceafa și regiunea lombară trebuie bine îndreptate.

Atenția va fi concentrată numai la luminarea spre care se suflă și la felul cum se suflă ca flacăra plecându-se să nu se stingă; de asemenea trebuie păstrat ritmul balansului și buna dispoziție.

Scopul tuturor exercițiilor de respirație calitativă este, așa după cum s-a arătat, să se

ajungă la fonație naturală, perfect adaptată ritmului respirației fiziologice. Efortul cerebral al gândului generează inspirația, materializarea

## 34

sonoră a gândului, se face pe expirație, prin cuvânt: actorul va respira pe scenă în ritmul gândului și va gândi în ritmul respirației.

În exercițiul acesta se urmărește tocmai deprinderea ritmicității gândului și a respirației; deși foarte simplu, eficacitatea lui e sigură, dar numai atunci când este bine înțeles și bine executat. În acest scop, se dau următoarele detalii asupra modului cum acționează exercițiul asupra organelor fonatoare.

În momentul fonațiunii laringele se ridică în sus înspre cavitatea bucală, pentru a facilita procesul emisiei sonore; interdependența dintre organe face ca și traheea, plămânii și diafragma, să se ridice odată cu el. Când suflul expirator al fonațiunii se termină, laringele revine la poziția lui inițială și odată cu el coboară și traheea, plămânii și diafragma. Or. Diafragma – mușchiul inspirator principal, – determină, după cum s-a arătat, prin coborârea ei, mărirea volumului cavității toracice și ca urmare tocmai intrarea aerului în plămâni. Inspirația reflexă va fi ajutată și prin vacuumul ce se produce prin oprirea netă a suflului expirator.

Cu cât terminarea suflatului va fi *mai precisă* și *perfect sincronizată cu relaxarea buzelor*. Cu atât laringele, traheea, plămânii și diafragma vor

coborî mai adânc și procesul inspirației va fi mai amplu.

În capitolul... *Dictia*” se dau exerciții de respirație reflexă, adaptate la fonațime pe texte anume alese, în care eficacitatea exercițiului apare mai evidentă.

Unele exemple demonstrează utilitatea coordonării fonațiunii cu ritmul respirator: sugarii pot plânge timp îndelungat fără nicio primejdie tocmai fiindcă, în mod instinctiv, plânsul lor e adaptat la ritmicitatea respiratorie: aaa V aaa V aaa V etc...

Tot astfel, negustorii sau vânzătorii de ziare, care strigă mereu numele mărfii, simt că această ritmicitate nu-i obosește: ia la meree V ia la meree V ia la meree V etc... informația V informația V informația V etc... și astfel realimentarea cu aer se face în mod reflex, fără efort și oboseală și pot striga ore în șir fără să răgușească.

#### *Exercițiul 4*

Și acest exercițiu se face după același principiu al adaptării suflului la ritmicitatea respiratorie, la ritmicitatea motrică și la inspirația reflexă.

Stând în picioare, cu ceafa și regiunea lombară îndreptate, se mișcă brațele ritmic din spate spre față imaginându-se că sunt roțile unei locomotive; în același ritm se dă drumul suflului expirator, imitându-se zgomotul trenului: psss V psss V psss V etc.

Acel ce face acest exercițiu „de-a trenul”,

trebuie să-l facă cu credința și cu buna dispoziție de joc a copiilor; să nu se întrebuițeze însă un ritm prea rapid și să se marcheze foarte bine abandonarea suflului expirator și relaxarea buzelor, căci numai astfel va putea funcționa perfect inspirația reflexă.

### 35

.}

După puțin antrenament, exercițiul se completează și cu mișcările ritmice ale picioarelor în mers. Puterea imaginației și convingerea cu care se fac aceste mișcări, asigură ritmicitatea și sincronul respirației și al suflului, înlăturând aproape total oboseala.

Imitația zgomotului trenului, psss V psss V psss V se poate, din când în când, înlocui Tcu cel al locomotivei: uuu V uuu V uuu V uuuv etc., eliberând astfel o emisie puternică, asemănătoare cu o „notă ținută” în canto.

Pe scenă actorul respiră, vorbește, se mișcă, își schimbă mimica, toate pentru a îndeplini o anumită sarcină scenică; exercițiul acesta poartă în el aceleași date; suflu expirator, mișcare, inspirație reflexă și sarcina de a acționa ca locomotiva în mers. El ar trebui să fie foarte obositor, dar ritmul sincron al suflului expirator cu respirația și cu mișcarea, face ca acest exercițiu să poată fi repetat de multe ori fără oboseală; - ba să producă chiar înviorare. El e o bună bază pentru genul de teatru care pe lângă vorbirea

scenică solicită mișcări acrobatice cum ar fi: commedia dell'arte, comediile bufe etc.

### *Exercițiul 5*

Cu genunchii întinși, ceafa și regiunea lombară îndreptate, se va întinde un arc imaginar. Mâna stângă ține arcul, iar dreapta întinde încet coarda, ochind o țintă în care va trebui să fie trimisă săgeata imaginară.

Cu cât gândul va fi mai puternic și ținta va constitui un „partener”, cu atât efortul de întindere a arcului va genera o inspirație mai lină și mai amplă.

Urmează lansarea săgeții spre țintă. Săgeata va fi suflul expirator sonorizat pe consoana Sss V. Acest suflu trebuie lăsat să curgă până la terminare, îndreptat, fără întrerupere, către țintă. Mâna dreaptă va elibera încet întinderea arcului, apropiindu-se de corp.

Suflul expirator nu trebuie însă să consume din aerul de rezervă. Se va întinde, încet, arcul din nou (acest efort va genera o nouă inspirație) și se va trimite iar spre țintă tirul continuu al suflului expirator pe consoana Sss V. Se va face acest exercițiu de câteva ori.

Credința în ochirea obiectivului, precum și sonorizarea pe S, care creează imaginea sonoră a fâșâitului săgeții prin aer, asigură buna executare a exercițiului.

### EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE CANTITATIVĂ

La început, pentru o practică mai ușoară, exercițiile se vor face în formula fiziologică

(inspirație 1/3 și expirație 2/3), apoi în cea de egalitate între durata inspirației și aceea a expirației, pe urmă se va trece la inversarea formulei fiziologice, adică: inspirația cu o durată dublă față de cea a expirației.

### 36

Toate aceste formule corespund diverselor situații impuse de textele rostite pe scenă și sunt o gimnastică de întărire și antrenare a tuturor mușchilor inspiratori și expiratori.

*Formula fiziologică* corespunde vorbirii obișnuite.

*Formula de egalitate* e întrebuințată în anumite replici spuse cu o mare intensitate vocală, care, cerând un mare consum de aer, micșorează durata expirației.

*Formula inversată* corespunde de exemplu momentelor când personajul își ascultă în tăcere, partenerul, se încarcă de revoltă, mânie, furie etc. În timpul acesta el inspiră și apoi izbucnește, spunând doar un singur cuvânt, sau două, în replica ce urmează, însă cu o mare intensitate.

Primele exerciții de respirație sonorizată se vor face pe sifanta S, pentru ca actorul să-și poată controla egalitatea debitului, să învețe să-l susțină, să nu-i tremure sunetul sau să nu aibă intermitențe. Mai târziu va trece la exerciții pe numărătoare de cifre cu glas tare și abia după ce va câștiga o siguranță respiratorie va face exerciții de respirație pe texte anume alese.

\*

—

În capitolul precedent s-au arătat cele patru tipuri de respirație și anume:

- Toracic superior (costal-superior);
- Toracic inferior (costal-inferior);
- Diafragmatic (abdominal)
- Mixt (costo-diafragmatic)

În teatru, se folosesc toate aceste tipuri, nu numai unul singur, tipul respirator de bază rămânând totuși cel costo-diafragmatic. Costumele cu corset, sau pozițiile ghemuit, culcat cu fața în jos etc., impun în mare măsură folosirea respirației toracic-su peri oară, sau toracic-inferioară.

E necesar ca actorul să cunoască toate aceste tipuri respiratorii și cunoscându-le să le poată folosi atunci când i le impun situațiile rolului.

Urmează diferite exerciții sonorizate și nesonorizate, care trebuie făcute, având grija de a respecta cu strictețe următoarele reguli generale:

Aerul inspirat trebuie consumat în întregime în timpul expirației.

Expirația trebuie să se termine, fără a mai face apel la aerul de rezervă.

Aerul trebuie distribuit în expirație în mod egal, – nu la început un debit mare și la sfârșit un debit stins și fără putere, sau o pauză totală de expirație.

Numărarea timpilor respiratori se poate face ori în gând, ori bătând tactul cu piciorul, ori

numărând pe degete. În timpul inspirației se poate face numărătoarea în gând; în cel al expirației e mai bine să se bată tactul cu piciorul sau să se numere pe degete, marcând, astfel, mai precis ritmul respirator.

În exercițiile de expirație sonorizată pe numărătoare cu glas tare, timpii inspirației se vor număra în gând.

### 37

## EXERCIȚII PE FORMULA FIZIOLOGICĂ



### a. EXERCIȚII NESONORIZATE

Respirația toracică superioară (fig. 22)

Respirația toracică superioară este folosită mai cu seamă de sportivi, al căror obiectiv este mișcarea - nu vorbirea sau cântul - și care, inspirând puțin și des. Nu au interes să-și umple toracele cu aer. Acest tip de respirație se obține prin următoarele două exerciții:

#### *Exercițiu! 1*

Ținem corpul și capul în poziție dreaptă (la început rezemat de un plan vertical pentru a li complet relaxați). Ridicăm în inspirație coșul pieptului pe diametrul antero-posterior și căutăm să nu ridicăm umerii decât în măsura pe care o cere mișcarea sternului.

Inspirăm aerul pe nas. Lin și adânc, ca atunci când mirosim o floare al cărei parfum ne place foarte mult. Apoi expirăm ușor aerul pe gură, pe o



durată dublă ca inspirația. Durata inspirației. În ritm lent. Poate ajunge până la maximum trei timpi, iar expirația până la șase timpi.

### *Exercițiu! 2*

Întocmai ca în exercițiul I, dar mărim durata inspirației la patru, apoi la cinci timpi (respectiv expirație la opt și la zece timpi).

Căutăm să păstrăm în respirație aceeași mișcare lină și uniformă, fără crispări. Controlul mișcărilor respiratorii se face ținând mina pe stern.

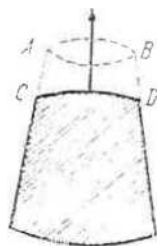


Fig. 22

Respirația toracică superioară.

Toracele își mărește volumul în partea superioară (ABCD)

Respirația toracică inferioară (fig. 23)

La acest tip respiratoriu vom urmări mișcarea de îndepărtare și apropiere a coastelor inferioare, mișcare asemănătoare jocului armonicii.

Scopul exercițiilor este să se dea o anumită elasticitate mușchilor intercostali și supracostali. În așa fel încât capacitatea toracică să devină mai amplă, iar inspirația să introducă în plămâni un volum cât mai mare de aer. Controlul mișcărilor inspiratorii se va face ținându-se mâna pe coastele inferioare, observând totodată completa relaxare.

Cei care nu-și pot însuși repede acest fel de respirație vor strânge un cordon (curea) în jurul coastelor. Urmând ca la mișcarea inspiratorie să desfacă cureaua și să o strângă ia loc odată cu mișcarea de

## 38

reducere a toracelui în timpul expirației. Acest procedeu va fi folosit numai până când exercițiul poate fi făcut normal.

### *Exercițiul 1*

Ținem umerii și sternul imobil, corpul și capul într-o poziție dreaptă, necrispată.

Inspirăm aerul pe nas, lin și adânc, ca în exercițiile de ia inspirația toracică superioară, apoi expirăm aerul pe gură, pe o durată dublă față de cea a inspirației. (Se va controla în timpul inspirației cum se îndepărtează coastele, iar în timpul expirației, cum se lasă coastele.)

Maximum de inspirație va ajunge la trei timpi, în ritm lent, iar expirația va dura șase timpi.

### *Exercițiul 2*

La fel ca exercițiul precedent, însă mărim durata inspirației până la 4, apoi 5 timpi (respectiv expirația la 8 și 10 timpi). Căutăm să menținem aceeași mișcare lină și uniformă a coastelor, fără nicio crispă.

Respirația diafragmatică (abdominală) (fig. 24)

În studiul acestui tip de respirație vom urmări în inspirație contractarea ușoară a diafragmei: viscerele abdominale vor fi ușor proiectate în

afară, fără ca sternul sau coastele inferioare să se ridice, în expirație diafragma se va relaxa și va reveni la poziția ei boltită, susținută în această acțiune de centura abdominală, care, prin contracția ei va împinge viscerele la locul lor.

Mișcările diafragmei pot fi controlate ținând mâna în dreptul stomacului. La cei care folosesc numai respirația toracică superioară, mușchiul diafragmei este mai puțin activ. În asemenea cazuri, e bine să se procedeze cu perseverență, însă fără grabă și fără efort, fiindcă orice bruscare ar putea face ca respirația să devină supărătoare.

De asemenea, pentru a deprinde mai repede acest tip de respirație se recomandă să se facă primele

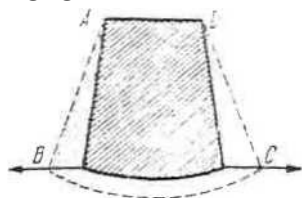


Fig. 23

Respirația toracică inferioară.  
Toracele își mărește volumul în părțile laterale și inferioară  
(ABCD)

r

1

i



i

Fig. 24

Respirația diafragmatică. Toracele își mărește volumul numai în partea inferioară

39

exerciții în poziție culcat pe spate, cu o greutate pe abdomen (o carte mai grea, o cutie etc.).

S-a constatat că această poziție impune întotdeauna o respirație abdominală. De altfel, în timpul somnului oricine respiră abdominal. În timpul inspirației, greutatea trebuie să se ridice și în expirație trebuie să se coboare, lin și fără întreruperi. Această metodă dă un control imediat al stăpânirii coloanei de aer expirat.

### *Exercițiul 1*

În poziția culcat pe spate, cu mușchii abdominali complet relaxați, se va face o inspirație amplă diafragmatică pe nas, urmată de o expirație pe gură cu o durată dublă decât a inspirației.

Repetăm exercițiul de câteva ori în șir până ne obișnuim cu acest fel de mișcare a diafragmei și a centurii abdominale.

### *Exercițiul 2*

Ridicați în picioare, inspirăm exact ca atunci când am sta culcați și apoi expirăm pe gură susținând bine coloana de aer.

Durata va urmări schema:

### *Exercițiul 3*

*Inspirație*

*Expirați*

*e*

1 timp	2 timpi
2 timpi	4 timpi
3 timpi	6 timpi

exercițiul 2, variind timpii:

<i>Inspirație</i>	<i>Expirați</i>
<i>e</i>	
4 timpi	8 timpi
5 timpi	10 timpi
6 timpi	12
	timpi

*Notă.* La început, pentru ca exercițiul să fie executat cât mai corect, se poate întrebuița și la acest tip de respirație procedeul cu centura, indicat la respirația costal inferioară. Vom face aceste exerciții simple până vom căpăta completa elasticitate și stăpânire a diafragmei și a centurii abdominale.

Respirația mixtă] costo-diafragmatică (fig. 25)

Combinând tipul de respirate costal-inferior cu tipul diafragmatic (abdominal), obținem o respirație completă, neforțată. Toracele se va dilata în partea lui inferioară și în același timp, prin contractarea diafragmei.

## 40

vom căpăta mărirea volumului toracelui pe diametrul vertical, iar abdomenul va fi ușor împins în afară. Controlăm, cu o mână pusă pe coastele inferioare (în talie) mișcarea de ridicare a acestor coaste și cu cealaltă mână, pe abdomen, mișcarea

diafragmei.

### *Exercițiul 1*

Cu capul și corpul drept, fără crispăre, inspirăm (costo-diafragmatic) ușor și adânc pe nas și expirăm pe gură, după schema:

*Inspirație* timp timp timp

*Expirație* 2 timp 4 timp 6 timp

### *Exercițiul 2*

Întocmai ca exercițiul

1, variind timpii:

*Inspirație* timp timp timp

*Expirație* 8 timp 10 timp 12 timp

*Notă.* Repetăm exercițiile până la completa mobilitate a mușchilor interesați. Exercițiile pot făeluate de câteva ori pe zi, timp de 5 – 10 minute, pentru perfecta stăpânire a acestui tip de respirație costo-diafragmatică, cel mai util în teatru. La început se simte, uneori, la cei neobișnuiți cu această respirație foarte amplă, o ușoară amețală care este însă trecătoare și fără niciun fel de urmări.

Antrenamentul respiratoriu se continuă cu exerciții mai avansate, făcute anume pe respirația costo-diafragmatică.

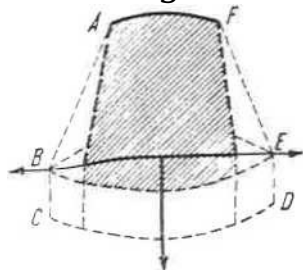


Fig. 25

Respirația mixtă costo-diafragmatică. Toracele își mărește volumul în partea inferioară și lateral (ABCDEF)

**41**

### ***Exercițiul 3***

Se respiră păstrând toate regulile indicate în ce privește efectuarea inspirației și susținerea expirației, după schema:

#### **b. EXERCITII SONORIZATE**

Revenind asupra importanței modului cum inspirăm, vom ține seamă că inspirația trebuie să Jâc nazală, fără zgomot, lină și fără grabă, complet relaxată. Inspirația nu trebuie să se audă nici în teatru, nici la microfon. Acei care ne ascultă trebuie să urmărească ce spunem, nu să fie jenați de felul cum spunem. Deci, prin exerciții, trebuie să obținem o inspirație nazală, ușoară, fără zgomot.

Expirația se face, în primele exerciții, pe sifanta S, apoi pe cifre rostite foarte clar și cu glas tare. Rostirea cifrelor va fi primul text studiat în exercițiile de respirație.

Pentru toate exercițiile sonorizate, vom face pe rând o inspirație costal superioară, apoi una costal inferioară, pe urmă una diafragmatică și în fine o respirație costo-diafragmatică. După fiecare tip de respirație vom inspira liniștit, emițând sifanta S pe toată durata expirației, observând totodată ca emisia să fie lină. Egală, fără întreruperi. Astfel, vom face aceste exerciții

sonorizate pe toate tipurile respiratorii.

### *Exercițiul /*

Respirăm după schema:

timp timp timp etc.

*Inspirație*

*Expirație* 2 timp 4 timp 6 timp etc.

10 timp

20 timp

*Inspirație*

*Expirație* (pe sifanta S)

timp timp timp

2 timp 4 timp 6 timp

*Exercițiul 2*

La fel ca exercițiul 1. Dar confor schemei:

*Inspirație*

*Expirație* 8 timp 10 timp 12 timp timp timp  
timp

**42**

### ***Exercițiul 3***

Inspirăm pe nas, lin, fără zgomot și adânc; oprim respirația o secundă, în care timp ne pregătim să începem a rosti clar și cu voce tare cifrele: rostim apoi cu un debit egal, fără pauză în emisie și fără inspirări din nou, pe parcurs. Se respiră după schema:

*Inspirație*

*Expirație*

(rostind clar, rar și cu voce

1 timp      tare) 1.2

2 timp      1.2.3.4.

3 timp      1.2.3.4.5.6.



## *Exercițiul*

4

La fel ca  
exercițiul 3. conform schemei:

<i>Inspirație</i>	<i>Expirație</i>
	(rostind clar, rar și cu voce tare)
4 timpi	I.2.3.4.5.6.7.8.
5 timpi	1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.
6 timpi	1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.

Ca și la exercițiile nesonorizate, după aceste 4 exerciții, antrenamentul respiratoriu se continuă cu exerciții mai avansate, pe respirația costo-diafragmatică.

În afară de păstrarea regulilor unei bune inspirații și expirații, se impune deosebită atenție asupra controlului sunetului, fie siflanta S, fie numărarea cu glas tare. Vocea trebuie să fie clară ca și rostirea, tempoul rar, egal și neprecipitat, sunetul nu trebuie să se întrerupă, adică nu trebuie să inspirăm decât după indicațiile schemei. De asemenea, să dozăm aerul astfel încât cantitatea de aer inspirat să fie consumată în expirație strict conform schemei:

### *Exercițiul 1*

Se respiră după schema:

<i>Inspirație</i>	<i>Expirație</i> (pe:
1 timp	2 timpi
2 timpi	4 timpi
3 timpi	6 timpi
etc.	etc.

10  
timpi  
43

20 timpi

## ***Exercițiul 2***

Se respiră după schema: *Inspirație*

*Expirație* (se rostesc cu voce tare cifrele)

timp timpi 3 timpi

10 timpi

1.2.

1.2.3.4.

1.2.3.4.5.6. Etc. 1.2

20.

## **2. EXERCITII PE FORMULA DIRIJATĂ**

În cadrul acestui capitol, exercițiile vor ieși din formula fiziologică a respirației. Se mărește durata inspirației căutând să se obțină astfel, pe lângă puterea de *autocontrol* și de *stăpânire* a respirației, și *mărirea capacității toracice*, se mărește apoi *durata expirației*, căutând să se obțină astfel o *dozare conștient stăpânită* a emisiei și fonațiunii. Tipul respirator pe care se fac aceste exerciții e cel costo-diafragmatic.

### **A. EXERCITII DE EGALITATE**

#### **ÎNTRE INSPIRAȚIE ȘI EXPIRAȚIE**

##### **a. EXERCITII NESONORIZATE**

Se respiră după schema:

*Exercițiul 1*

*Inspirație*

*Expirație* timp timpi etc.

timp timpi etc.

10 timpi

10 timpi

*Exercițiul 2*

*Inspirație*

*Expirație*

10 timpi etc.

20 timpi

10 timpi etc.

20 timpi

**44**

## **b. EXERCITII SONORIZATE**

Se respiră după schema: *Exercițiul 1*

*Inspirație* 1 timp etc

20 timpi

*Expirație* (emitem siflanta S pe o durată egală  
cu cea a inspirației)

*Exercițiul*

2

*Inspirație*

1 timp etc.

20 timpi

*Expirație*

Numărăm clar cu voce tare 1 etc.

Numărăm clar cu voce tare 1 - 20.

**B. EXERCITII DE MĂRIREA DURATEI  
INSPIRAȚIEI, FORMULA INVERSATĂ  
(INSPIRAȚIE 2/3; EXPIRAȚIE 1/3)**

Cu aceste exerciții, se trece la o etapă mai grea de educare a respirației conștiente. Ca și cele precedente, se începe cu exercițiile nesonorizate și apoi se trece la forma mai înaintată, a

exercițiilor sonorizate.

a. EXERCITII NESONORIZATE Se respiră după schema:

*Inspirație*

2 timpi 4 timpi 6 timpi 8 timpi 10 timpi 12 timpi 14 timpi 16 timpi 18 timpi 20 timpi

*Expirație*

1 timp timpi timpi timpi timpi timpi timpi timpi timpi 10 timpi

**45**

**b.** EXERCITII SONORIZATE *Exercițiul 1*

La fel ca exercițiul precedent, cu deosebire că expirația se face sonorizată, emitând, conform indicațiilor anterioare, siflanta S.

*Exercițiul 2*

La fel ca exercițiul 1, însă se va sonoriza expirația rostind cu voce tare cifrele timpilor respectivi.

Se reamintește că trebuie să se controleze expirația, ca ea să fie astfel făcută încât aerul să fie complet eliminat (fără „stoarceri”, fără crispări, să curgă lin) pentru ca inspirația următoare să găsească cutia toracică golită de aer.

EXERCITII PENTRU MĂRIREA DURATEI  
EXPIRAȚIEI (CONTROLUL DOZĂRII  
FONAȚIUNJI)

Prin aceste exerciții se urmărește puterea de control și de dozare a coloanei de aer expirate (care se va transforma apoi în sunete și cuvinte). Aceste exerciții sunt exercițiile de bază pentru a

obține respirația cerută la debitarea celor mai grele texte artistice.

#### a. EXERCIȚII NESONORIZATE

##### *Exercițiul 1*

	<i>Inspirație</i>	<i>Expirație</i>
	I timp	3 timpi
i	3 timpi	7 timpi
	5 timpi	11 timpi
	7 timpi	15 timpi
	9 timpi	19 timpi
	11 timpi	23 timpi
ț;	13 timpi	27 timpi

##### *Exercițiul 2*

	<i>Inspirație</i>	<i>Expirație</i>
i	2 timpi	5 timpi
	4 timpi	9 timpi
i	6 timpi	13 timpi
	8 timpi	17 timpi
	10 timpi	23 timpi

**46**

12 timpi 14 timpi

25

timpi

#### 29 timpi **b. EXERCIȚII SONORIZATE**

Se fac aceleași exerciții ca la exercițiile nesonorizate (Exercițiul 1 și 2) sonorizând expirația prin emiterea siflantei *S*.

Aceleași exerciții, sonorizând expirația rostind cu voce tare cifrele respective.

#### EXERCIȚII DE RETENȚIE

Retenția este pauza completă în actul

respirației, o odihnă a aparatului fono-respirator. Din punct de vedere artistic, ea deprinde actorul (prin această reținere conștientă a respirației) să-și domine respirația, să și-o conducă după voință. Autocontrolul respirației va duce, de la sine, la cel al fonațiunii, în paragrafele cele mai grele, precum și la autodominarea nervilor, atenuând efectele emoției și făcându-l pe actor stăpân pe toate mijloacele de expresie scenică. De asemenea, momentul de reținere a respirației, bazându-se pe o contracție musculară, va duce și la o întărire a mușchilor interesați în actul respirației.

Exercițiile de retenție se fac conform celor indicate mai jos:

a) PE FORMULA FIZIOLOGICĂ Plasarea retenției între inspirație și expirație

Se respiră după schema:

*Exercițiul 1*

	<i>Rete</i>	<i>Expi</i>
<i>Inspirație</i>	<i>nție</i>	<i>rație</i>
	1	2
1 timp	timp	timi
2 timpi	1	4
	timp	timi
3 timpi	1	6
	timp	timi

*Exercițiul 2*

Se mărește timpul de retenție:

	<i>Rete</i>	<i>Expi</i>
<i>Inspirație</i>	<i>nție</i>	<i>rație</i>

	2	2
1 timp	timi	timi
2 timpi	2	4
	timi	timi
3 timpi	2	6
	timi	timi

47

### *Exercițiul 3*

Același exercițiu însă mărand durata retenției la 3 timpi.

### *Exercițiul 4*

Se reduce retenția într-un exercițiu de respirație puțin mai amplă. *Inspirație Retenție Expirație* timpi 1 timp 8 timpi timpi 1 timp 10 timpi timpi 1 timp 12 timpi

### *Exercițiul 5 și 6.*

La fel ca la exercițiul 4, însă se mărește durata retenției la 2 timpi, apoi la 3 timpi.

*Notă.* Durata retenției în exercițiile de respirație se va putea mări apoi, în raport cu posibilitățile fiecăruia (fără însă a-i produce cea mai mică oboseală), până la 5 – 7 timpi.

### **Plasarea retenției după expirație**

#### *Exercițiul 1*

Se respiră după schema:  
*Inspirație* timp timpi timpi

#### *Exercițiul 2*

#### *Expirație*

2 timpi 4 timpi 6 timpi

#### *Retenție*

1 timp 1 timp 1 timp

La fel ca exercițiul 1, mărand durata retenției la 2 și apoi la 3 timpi.

### *Exercițiul 3*

Se face retenția într-un exercițiu de respirație puțin mai amplă

*Inspirație* timpi timpi timpi

*Expirație Retenție*

8 timpi 1 timp

10 timpi 1 timp

12 timpi 1 timp

Se mărește apoi durata retenției la 2 - 3 timpi și după exerciții mai îndelungate la 5 - 7 timpi.

Durata retenției (ca și la exercițiile de la punctul *a*) se mărește în raport cu posibilitățile și antrenamentul fiecăruia, însă fără a-i produce oboseală.

## **48**

### **Pe formula egalității de durată între inspirație și expirație**

Nu se va trece la această formulă care, depășind formula obișnuită fiziologică, este mai greu de stăpânit, decât după un antrenament de exerciții respiratorii mai îndelungat, cu atât mai mult cu cât, în acest exercițiu, mărim totodată și durata retenției.

### *Exercițiul 1*

Se respiră după schema:

*Inspir      Retenție      Expirați*



<i>ație</i>		<i>e</i>
1		
timp	1 timp	1 timp
2	1 timp	2 timpi
timpi		
3 timpi	2 timpi	3
		timpi
4	2 timpi	4 timpi
timpi		
5	3 timpi	5 timpi
timpi		
6	3 timpi	6 timpi
timpi		
7	4 timpi	7 timpi
timpi		
8	4 timpi	8 timpi
timpi		
9	5 timpi	9 timpi
timpi		
10	5 timpi	10 timpi
timpi		

### *Exercițiul 2*

La fel ca exercițiul 1, plasând retenția după expirație.

**Pe formula răsturnată a respirației fiziologice (inspirație 2/3 și expirație 1/3)**

Și la acest exercițiu e recomandabil să se treacă după un antrenament respiratoriu mai îndelungat.

### *Exercițiul 1*

Se respiră după schema:

<i>Inspir ație</i>	<i>Retenție</i>	<i>Expirație</i>
2 timpi	1 timp	1 timp
4 timpi	1 timp	2 timpi
6 timpi	2 timpi	3 timpi
8 timpi	2 timpi	4 timpi
10 timpi	3 timpi	5 timpi
12 timpi	3 timpi	6 timpi
14 timpi	4 timpi	7 timpi

## 49

16 timpi 18 timpi 20 timpi

*Exercițiu 2*

La fel ca exercițiul timpi timpi 5 timpi

1, plasând retenția timpi timpi 10 timpi după expirație.

**Pe formula măririi duratei expirației** în aceste exerciții toată atenția trebuie dată dozării expirației, aceste exerciții fiind baza pregătirii pentru textele care cer o mare forță în fonațiune și în același timp o greutate în frazare. În ceea ce privește conducerea ideii principale pe un text plin de paranteze și de idei secundare.

### *Exercițiul 1*

Se respiră după schema:

<i>Inspir</i>	<i>Retenție</i>	<i>Expirație</i>
1 timp	1 timp	3 timpi
2 timpi	1 timp	5 timpi
3 timpi	2 timpi	7 timpi
4 timpi	2 timpi	9 timpi
5 timpi	3 timpi	11 timpi
6 timpi	3 timpi	13 timpi
7 timpi	4 timpi	15 timpi
8 timpi	4 timpi	17 timpi
9 timpi	5 timpi	19 timpi
10 timpi	5 timpi	21 timpi

### *Exercițiul 2*

La fel ca exercițiul 1, plasând retenția după expirație.

#### EXERCITII DE RESPIRAȚIE PE TEXTE

În cele ce urmează se indică modul de coordonare a respirației cu fonațiunea. Se începe cu rostirea eu glas tare a unui număr de cifre,

apoi se trece la versuri, din ce în ce mai lungi și mai dificile. Aceste exerciții se fac cu intensități vocale variate (de la piano la fortissimo) și în ritmuri variate (de la largo la prestissimo), pregătind astfel respirația pentru tot felul de roluri.

## 50

### EXERCITII DE RESPIRAȚIE PE NUMĂRĂTOARE CU INTENSITĂȚI VARIATE

#### *Exercițiul 1*

Se inspiră calm, lin. Apoi se reține o secundă respirația, în care timp se pregătește, conștient, tot aparatul fono-respirator pentru o emisie și o rostire clară, pe urmă se pronunță, pe o singură expirație, fără întrerupere, numerele de la 1 până la 20, în mezzo-forte, adică cu o voce de intensitate obișnuită, ca în vorbirea de toate zilele.

#### *Exercițiul 2*

Se face același exercițiu, rostind de data aceasta numerele cu glas tare, în forte.

#### *Exercițiul 3*

După o pregătire cât mai atentă, înainte de-a rosti, inspirând ceva mai amplu, se repetă exercițiul în fortissimo, adică cu glas foarte puternic, dar fără efort și fără a țipa. Intensitatea coloanei de aer este aceea care trebuie să crească, nu efortul gâtului și al laringelui. Totul trebuie sprijinit pe mișcarea de împingere în sus a centurii abdominale.

#### *Exercițiul 4*

După o pregătire asemănătoare ca la celelalte exerciții, se rostesc în piano cu o intensitate vocală mică, aceleași numere de la 1 - 20. Trebuie avut grijă însă, ca vocea să fie armonioasă, să sune clar, nu șoptind sau frecând coardele. De asemenea, cu cât vocea are o intensitate mai mică, cu atât grija unei rostiri perfecte trebuie să fie mai mare și mișcările de articulare mai precise, în special finalele cuvintelor să fie foarte bine articulate.

*Notă.* Se trece apoi, progresiv, la numărarea pe o singură expirație a cifrelor de la 1 - 30,40,50,60 în aceeași suită de exerciții. Ca să se poată efectua o expirație de lungă durată, se va ține diafragma încordată, ca la sfârșitul inspirației, în timpul rostirii cifrelor de la 1 - 20. Apoi, se relaxează treptat, susținând-o prin acțiunea încordării centurii abdominale, pe rostirea de la 20 - 40 și se vor relaxa coastele și toracele pe cifrele finale de la 40 - 60.

Se atrage atenția că pentru un număr mai mic de cifre, se va face o inspirație mai mică și cu cât crește numărul cifrelor rostite sau cu cât intensitatea lor va fi mai mare, inspirația trebuie să fie mai puternică.

## EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE PE TEMPO-URI VARIATE *Exercițiul 1*

După o inspirație efectuată în condițiile menționate mai înainte, se rostesc clar, cu glas limpede și *în ritm normal*, cifrele de la 1...20, pe o singură expirație.

*Exercițiul 2*

Se repetă exercițiul, rostind același număr de cifre, într-un ritm *puțin mai accelerat*.

*Exercițiul 3*

Se repetă exercițiul, rostind cifrele într-un ritm *foarte accelerat*.

E necesar, totodată să nu se inspire pe parcurs, în timpul rostirii și să se pronunțe fiecare fonem foarte clar. Ritmul trebuie să fie același pe parcursul rostirii cifrelor de la 1 până la 20 (nu la început mai rar, iar spre final grăbit, simțind lipsa de aer în expirație). Totul în scopul dozării coloanei de aer în mod egal.

*Exercițiul 4*

La fel ca exercițiul 3, însă făcut într-un ritm *foarte lent*. Dar cu cât ritmul e mai lent, cu atât se cere un consum de aer mai mare, deci inspirația premergătoare exercițiului, va trebui să fie mai amplă.

*Notă.* Aceste exerciții de numărare se vor face apoi progresiv, cu voce tare, în ritmuri variate, pe o singură expirație a cifrelor de la!... 30... 40... 50... 60... Regulile unei susțineri de expirație mai îndelungată sunt aceleași ca la exercițiile de numărare cu voce tare în intensități variate.

## EXERCITII DE RESPIRAȚIE PE VERSURI

Și aceste exerciții, ca și exercițiile premergătoare, trebuie făcute pe o singură expirație. Se trec toate textele, de la cele mai

simple, la cele mai complicate, prin intensități și ritmuri variate. Se respiră costo-diafragmatic, iar atunci când se cere o intensitate mare sau un ritm mai lent, e necesară o inspirație mai amplă, mai susținută. Inspirația trebuie făcută fără zgomot; urmează apoi o oprire de o secundă, în care timp se pregătește expirația pentru versurile care se recită cu voce puternică și rostire clară. Expirația va fi distribuită egal, susținută de centura abdominală și finalele cuvintelor vor fi la fel de clare ca și începutul lor.

### *Exercițiul 1*

Se spune în mezzoforte, pe o singură expirație, respectând punctuația și logica ideilor:

„Nebun s-aruncă roibul, ca viforul pe luncă.  
Trei cai cu el alături p-același pas s-aruncă”.

(George Coșbuc - *Patru portărei*)

- Același text spus în forte;
- Același text spus în fortissimo;
- Același text în piano;

**52**

- Același text în ritm normal;
- Același text în ritm accelerat;
- Același text în ritm foarte accelerat;
- Același text în ritm foarte lent.

### *Exercițiul 2*

Se spune în mezzoforte, pe o singură expirație, păstrând punctuația și logica ideilor:

„Pe umeri pletele-i curg râu.  
Mlădie ca un spic de griu.

Cu șorțul negru prins în brâu.  
Atât îmi e de dragă;  
Și când o văd îngălbenesc și când n-o văd mă-  
mbolnăvesc.

Iar când merg alții de-o pețesc Vin popi de mă  
dezleagă”.

(George Coșbuc – *Numai una*)

- Același text spus în forte;
- Același text spus în fortissimo;
- Același text spus în piano;
- Același text spus în ritm normal;
- Același text spus în ritm accelerat;
- Același text spus în ritm foarte accelerat;
- Același text spus în ritm foarte lent.

### *Exercițiul 3*

Se spune pe o singură expirație, în ritm obișnuit:

„Ghicitoare știu că-ți place Ce-i ca un burduf  
cu ace?

Ca un pepene cu țepi?

Ia gândește-te. Pricepi?

Și răspunde-n doi, trei timpi.

Cine are mii de ghimpi?

Cui îi ustură șoriciul?

N-ai ghicit că e ariciul?”

(T. Arghezi – *Ghicitoare*)

### *Exercițiul 4*

Se spune pe o singură expirație, în ritm obișnuit;

„Iată-l, blestemul s-a-mplinit înzecit, însutit,  
înmiit.



Din colb, din glod, din băătătură.

Din vii, din morți, din dragoste, din ură, Din staul, din colibă, din turme, din livezi, Din Bărăgan, din țara cât o vezi.

Din scrâșnete, din suferință. Se năzare Din lanțuri, din cătușe și răbdare”.

### *Exercițiul 5*

(T. Arghezi – *Seceta mare*)

Se spune pe o singură expirație, sau cel mult pe două:

„Baba-n sat face minuni că descântă cu cărbuni.

Doi cărbuni și trei minciuni De-orice păs, de orice doare, De măsele, de lingoare.

E atotvindecătoare”.

„Toate poate și le știe.

Dând cu bobii-n farfurie.

Cu o vrajă bombănită.

Când însoară, când mărită.

Și dezleagă și desparte.

De-aproape, de departe.

Numai pentru om sărac N-are timp și n-are leac.

De la ei n-ai ce să iei

Nici pentru cocoșa ei”.

(T. Arghezi – *Baba-n sat*)

*Noră.* Pentru ca această poezie să poată fi spusă pe o singură expirație, se procedează astfel: pe primele 6 versuri se ține toracele cu volumul

mărit, ca la sfârșitul inspirației; pe următoarele 6 – 7 versuri, se împinge ușor centura abdominală în sus, iar ultimele 3 – 4 versuri se spun lăsând să cadă ușor coastele, susținând totodată mișcarea de expirare, cu ajutorul centurii abdominale.

### *Exercițiul 6*

Se spun pe două expirații, versurile:

„Într-o zi, pe înserat Ce să vezi? Ne-am apucat.

Doi părinți și doi copii.

Din „Cartea cu jucării”.

Să mințim, să povestim

**54**

Ce-am știut și ce nu știm.

Pentru alți copii, mai mici.

Nici chiar mici de tot, dar nici Mari, ca de înșurătoare și făcurăm și-o prinsoare.

Cine poate seri mai iute Stihuri vreo câteva sute.

Și ne-am așternut pe scris.

Ochii ni s-au cam închis.

Mâna ne-a cam amorțit și-a ieșit ce a ieșit.

Am citit în adunare

Ce scrisese fiecare

Și din toate, vrea nu vrea.

S-a ales povestea mea Rămășagul fu: „Se poate Seri și pe nerăsuflăte?”

Vorba e c-am câștigat și-n sfârșit, am răsuflat”.

(T. Arghezi – *Țara Piticilor*)

*Exercițiul 7*

Se spun din textul ce urmează, în ritm obișnuit și mezzoforte. Pe o singură expirație, primele 6 versuri. Se inspiră apoi din nou, trăgând aerul jumătate pe nas, jumătate pe gură, însă în mijlocul bolții palatului. Aceasta este inspirația în timpul vorbirii scenice. Ea are avantajul (după cum s-a arătat și la începutul capitolului... Respirația”) că nu produce zgomot, aerul nu intră direct în laringe, ci, trecând de-a lungul palatului, ajunge încălzit la coardele vocale.

Se reia textul de la început și se spun, de data aceasta, 9 versuri.

Se repetă procedeul până se spune întreaga poezie pe o singură expirație:

„De din vale de Rovine Grăim, Doamnă, către Tine.

Nu din gură, ci din carte.

Că ne ești așa departe.

Te-am ruga, mării, ruga să-mi trimiți prin cineva Ce-i mai mândru-n valea Ta:

Codrul cu poienele.

Ochii cu sprâncenele;

Că și eu trimite-voi Ce-i mai mândru pe la noi:

Oastea mea cu flamurile.

**55**

Codrul și cu ramurile.

Coiful nalt cu penele.

Ochii și sprâncenele.

Și să știi că-s sănătos.

Că, mulțămind lui Cristos.

Te sărut, Doamnă, frumos”.

(M. Eminescu - *Scrisoarea III*)

### *Exercițiul 8*

Se spune, în ritm obișnuit, textul de mai sus, pe cât mai puține expirații, păstrând punctuația și frazarea logică.

Obiectivul principal în acest exercițiu este variația intensității cu care se spune acest text, căutând ca, în toate aceste variații, respirația să fie condusă astfel încât să se inspire cât mai puțin în timpul recitării.

Se spun, deci, versuri, în ritm obișnuit, în:

— Mezzoforte;

— Forte;

— Piano;

— În șoaptă.

Trebuie ținut seama că șoapta consumă mult aer și de aceea e necesară o deosebită atenție la dozarea coloanei de aer în expirație. De asemenea, șoapta nu trebuie spusă în gât, pe coarde, pentru a putea fi trimisă departe, ușor, insistând pe siflante.

## ***Capitolul II DICȚIA***

În capitolul precedent s-a arătat absoluta necesitate ca un actor să aibă o rostire scenică precisă și clară. În capitolul acesta se descrie amănunțit, sub toate aspectele ci, modalitatea de a ajunge stăpân pe o dicție cât mai bună.

Rostirea, vocea și respirația alcătuiesc, împreună, un tot indisolubil. Nu poate exista o

dicție bună fără o voce bine pozată și o respirație perfect stăpânită. De aceea, exercițiile de dicție trebuie neapărat făcute cu o respirație corectă și cu o emisie bună.

Ca în toate artele, și în arta vorbirii scenice, principiul unui bun studiu este următorul: prin muncă ordonată și statornică să se învingă ce este greu, ajungând să fie făcut ușor.

Mecanismul vorbirii scenice se rezumă la trei calități: *forță, vorbire corectă, suplețe*. Prima datorie a unui actor este de a se face totdeauna auzit și înțeles, fără să impieteze asupra naturalului. Dicția bună nu trebuie să semene cu o demonstrație pedagogică, ci să ajungă la pronunțare corectă și simplă, fără vulgaritate sau pedanterie.

Acest natural nu se obține vorbind neîngrijit, mormăit, ci clar, simplu, expresiv. Unii actori cred că pentru a se face înțeleși de public trebuie să mărească intensitatea vocală, să strige. Vocea și articulația sunt două lucruri diferite; nu servește la nimic o vorbire tare, dacă nu se articulează puternic și just. Articulația dă valoare unei voci bune și tot ea ajută unei voci slabe; vocea strigată „mănâncă cuvântul”; publicul aude cuvântul, dar cuvântul nu se înțelege.

De aceea, trebuie subliniat că orice exerciții, oricât de bune și de potrivite ar fi, nu dau rezultatele dorite, decât dacă sunt puse zilnic în aplicare. Rețeta cea mai bună nu poate vindeca o boală, decât dacă medicamentele sunt luate în

dozele necesare. Numai exercițiile sistematice, de fiecare zi, ajută la obținerea pronunțării precise a fiecărui sunet și la o vorbire corectă; mai mult chiar, unele din defectele de rostire se dovedesc foarte persistente și dacă nu se perseverează a le corija prin exerciții continue, ele apar din nou.

Studiul în arta vorbirii scenice, pentru respirație, poză de voce și claritate în rostire, nu cere mai mult de o oră pe zi. De exemplu, se consacră 10 - 15

## 57

minute pentru respirație: peste câțva timp, maximum 30 minute pentru exercițiile de poză de voce, apoi, în timpul zilei, oricând, 15 minute pentru exerciții de rostire corectă. Se obțin astfel, cu siguranță, progrese remarcabile și rapide. Dacă se adaugă citirea, cu glas tare, a câtorva rânduri dintr-o carte, având grija aplicării tuturor regulilor unei bune lecturi logice, a unei bune rostiri și a unei bune respirații, succesul va fi și mai evident.

Astfel, se va obține obișnuința unei bune rostiri, care însă, trebuie extinsă și la vorbirea curentă, de toate zilele, fiindcă numai în acest mod ea va deveni o a doua natură; iar pe scenă nu va mai solicita un efort special, rămânând ca toată energia actorului să fie îndreptată numai spre o cât mai bună interpretare artistică a rolului.

Exercițiile zilnice dau obișnuința și siguranța necesară pentru a putea oricând, chiar în paragrafele cele mai grele, transmite corect

cuvântul în sală; ajută ca, pe scenă, pe lângă interpretare, atenția actorului să fie îndreptată, în ce privește vorbirea, numai asupra expresivității și plasticității, nu și asupra părții tehnice.

Actorul trebuie să-și adapteze rostirea cuvântului și emisia vocii după situațiile în care își exercită profesiunea: teatru, film, televiziune, radio.

În teatru, turneele și deplasările îl duc în fel de fel de săli, a căror mărime și acuztică variază, sau îl obligă să vorbească în aer liber, uneori chiar fără microfon. Filmul, televiziunea și radioul îi cer, pe lângă o tehnică specială de joc actoresc și o tehnică specială a emisiei și a rostirii. Numai o stăpânire conștientă a artei vorbirii scenice, rod al unui studiu zilnic, pot să-l conducă la învingerea acestor greutăți. Actorului i se cere naturalețe, firesc și organicitate. Or, e mai ușor într-un text antic sau clasic să vorbești clar și cu o emisie puternică, fiindcă însuși textul obligă la o astfel de vorbire scenică și e mai greu de ajuns la virtuozitatea vorbirii scenice într-un text cotidian. Această calitate nu se poate obține decât prin studiu și printr-un continuu autocontrol asupra vorbirii în viața de toate zilele. Niciodată grija unei exprimări frumoase, a unei pronunțări corecte și a unei emisii armonioase nu trebuie să părăsească pe acei care vorbesc în public. Vorbirea de fiecare zi e, cantitativ, incomparabil mai mare decât cea de pe scenă, – și dacă nu se extinde grija și atenția și asupra ei, aceasta poate

să influențeze în rău și să întârzie progresele spre o vorbire corectă, o vorbire artistică. Un conducător de automobil capătă, conducând, o serie de reflexe, care îi permit să soluționeze rapid, orice situație neprevăzută. Tot astfel, actorul care zilnic își face exercițiile de dicție, respirație și poză de voce, continuând studiul prin autocontrolul asupra vorbirii de toate zilele, va putea să soluționeze rapid toate greutatea rostirii unui text, chiar și pe cele neprevăzute, ivite în timpul spectacolului.

În munca actorului, în ceea ce privește arta rostirii scenice, se disting următoarele obiective:

## **58**

corectarea defectelor; dezvoltarea calităților; obținerea unei siguranțe conștiente.

Pentru corectarea defectelor de rostire trebuie precizat, în primul rând, care e modul just de rostire din punct de vedere fonetic și în al doilea rând, care sunt abaterile de la aceste reguli. Pentru aceasta, câteva noțiuni elementare de fonetică sunt absolut necesare actorului; iar spre a putea urmări mai bine problema unei juste rostiri, el trebuie să cunoască în prealabil, din ce se compune aparatul fono-respirator și cum funcționează el.

S-a arătat în capitolul precedent, că după ce prin inspirație organismul își ia o cantitate de aer din afară urmează actul expirației prin care se elimină bioxidul de carbon.



Expirația conduce coloana de aer spre laringe unde, cu ajutorul mișcării de închidere și deschidere a coardelor vocale, aerul vibrează dând naștere sunetului. Curentul sonor trecând prin cavitatea bucală (fig. 26) sau prin cavitățile nazale ori prin amândouă deodată, capătă un timbru nazal sau nenazal.

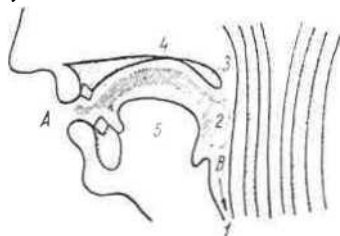
Spațiul cuprins între coardele vocale și buze, numit canal vorbitor, este alcătuit din: coardele vocale, faringe, palatul moale, uvulă (omuşor), palatul tare, limbă, maxilare, dinți și buze. Unele din aceste organe sunt mobile: coardele vocale, faringele, palatul moale, uvula, limba, buzele și maxilarul inferior. Datorită mișcărilor și pozițiilor felurite pe care le iau organele mobile în timpul fonațiunii, canalul vorbitor își schimbă forma și dimensiunile, alcătuind cutii de rezonanță variate, adevărate tipare în care se vor modela sunetele vorbirii. Curentul sonor străbătând, în expirație, prin aceste tipare va căpăta, după forma fiecăruia, altă rezonanță, alt timbru și va da naștere sunetelor vorbirii numite vocale și consoane.

Aparatul fonator constă aşadar, din *plămâni*, care formează dispozitivul de suflat, din *laringe*, instrumentul care produce sunetul și din *cavitatea bucală* și *cavitățile nazale*, care, fiind două rezonatoare ce-și schimbă forma și dimensiunile, dau naștere timbrelor diferite ale vocalelor și consoanelor care stau la baza vorbirii articulate.

### **Fig. 26**

### **Cavitatea bucală.**

A-B canal vorbitor; 1. Coardele vocale; 2. Faringele; 3., palatul moale; 4. Palatu 1 tare; 5. Limba



**59**

Aparatul fonator se aseamănă deci, cu un claxon de automobil de tip vechi (fig. 27):

- Plămânii corespund pompei;
- Laringele corespunde lamelelor;
- Cavitatea bucală și cavitatea nazală corespund pâlniei de rezonanță.

Sunetele vorbirii, cele mai mici unități sonore din care se alcătuiesc silabele, cuvintele, propozițiile și frazele, se numesc *foneme*. În scriere, fonemele sunt redată, pe cât se poate, prin litere. Alfabetul are 27 litere, dar sunetele vorbirii în limba română sunt mai numeroase; totuși, cu ajutorul acestor litere ele pot fi notate.

Sunetele vorbirii se împart în vocale și consoane.

*Vocalele* se caracterizează prin ieșirea liberă a curentului de aer sonor din laringe, nefiind împiedicat în drumul lui nici de strâmtarea prea mare a canalului vorbitor, nici de închiderea totală a sa. Timbrul lor e condiționat de volumul și forma canalului vorbitor care se schimbă datorită

diferitelor poziții ale limbii, buzelor și maxilarului inferior. Ele trebuie să curgă liber și, atunci când sunt rostite corect, dau vorbirii muzicalitate, rezonanță, claritate, distincție.

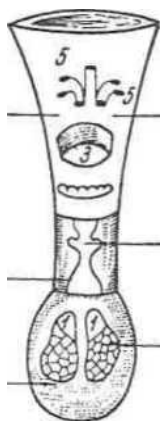
*Consoanele* sunt acele sunete ale vorbirii care se produc fie prin închiderea totală a canalului vorbitor într-un punct anumit, fie prin strâmtarea acestui canal. Consoanele cer un consum mai mare de energie, fiindcă ele nu curg liber ca vocalele, ci se nasc prin închiderea canalului vorbitor urmată de o bruscă deschidere, ceea ce dă naștere unui mic zgomot de explozie, sau printr-o strâmtoare a aceluiași canal, ceea ce caracterizează consoana respectivă printr-un zgomot de fricțiune, de fâșâială.

Deci vocalele sunt sunete libere, pe când consoanele au mai mult un caracter de zgomot. Totuși, consoanele bine rostite dau precizie și acuratețe vorbirii.

## ***Plămîni de rezonanță***

### ***Lame/e***





*Cavitatea bucată*

***Corzi vocale***

**Fig. 27**

**Asemănarea aparatului fonator cu un claxon de tip vechi**

**60**

## **FIZIOLOGIA SUNETELOR**

Pentru a avea o imagine clară a fiziologiei sunetelor, adică a mișcărilor pe care le execută organele vorbirii în cursul emiterii sunetelor, se arată modul cum variază canalul vorbitor la formarea fiecărui fonem.

### **A. VOCALELE**

În limba română sunt șapte vocale: *a, e, i, o, u, a, î*. Ele se clasifică după locul de articulare după gradul de deschidere a maxilarelor și după participarea buzelor.

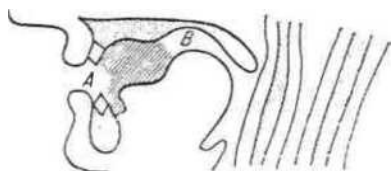
L. După locul de articulare ele pot fi: anterioare (sau palatale), mediale, posterioare (sau velare). După deschiderea maxilarului: închise, mijlocii, deschise, iar după participarea

buzelor: rotunjite (sau labializate) și nerotunjite (sau nelabializate).

*La vocalele anterioare iau palatale* (fig. 28) rezonatorul se formează între partea anterioară a limbii și partea anterioară a palatului; dosul limbii ridicându-se spre partea mijlocie a palatului, lasă un spațiu liber, mai mare, în partea anterioară a cavității bucale, spațiu unde se formează rezonatorul vocalelor anterioare *e, i*.

*La vocalele mediale* (fig. 29) dosul limbii se retrage puțin spre partea posterioară a palatului, prelungind astfel rezonatorul în care va intra și partea medială a dosului limbii și a palatului. Astfel se vor forma vocalele mediale *i, a, a*.

*La vocalele posterioare* (fig. 30) sau *velare*, dosul limbii se retrage și mai mult spre partea posterioară a palatului, prelun



**Fig. 28**  
**Vocalele anterioare.**

A-B rezonatorul vocalelor *e, i*

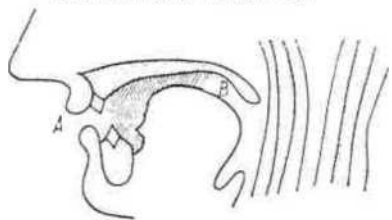
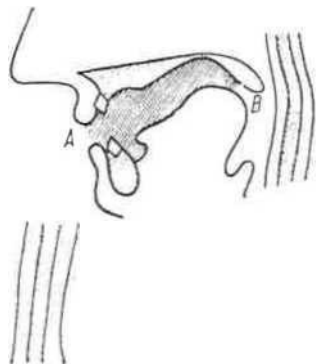


Fig. 29  
Vocalele mediale.

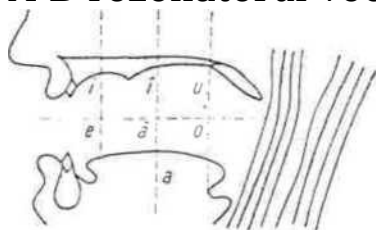
A-B rezonatorul vocalelor *i, a, a*



**Fig. 30**

**Vocalele posterioare.**

A-B rezonatorul vocalelor *o, u*



**Fig. 31**

**Schemă cu indicarea locului de articulare a vocalelor în cavitatea bucală**

**61**

gând cu mult rezonatorul care cuprinde astfel și partea posterioară a dosului limbii și a palatului.

La vocalele posterioare *o, u*, care se formează astfel, rezonatorul se mai lungește încă și în partea din față a canalului vorbitor, prin rotunjirea și înaintarea buzelor. De aceea timbrul acestor vocale e tubat, ca și cum ar fi produse de un instrument de suflat.

*După gradul de deschidere a maxilarelor.*

Deschiderea cea mai mică o au vocalele / -! - u, care, de aceea, se numesc *vocale închise* și se rostesc deci cu buzele foarte apropiate. La un grad mijlociu de deschidere a maxilarelor și depărtare a buzelor, se formează vocalele e - a - o, care de aceea se numesc *vocale mijlocii*. Gradul cel mai mare de deschidere a maxilarelor și a buzelor îl are vocala a, care este *cea mai deschisă vocală* din cele șapte vocale ale limbii române.

*După participarea buzelor. Vocalele rotunjite* (sau labializate) sunt o și u, iar cele *nerotunjite* (nelabializate) sunt a, e, i, a, î.

Pentru o mai bună înțelegere a formării vocalelor în limba română se dă „*Tabloul vocalelor limbii române*, „din *Gramatica limbii române*, editată de Academia Republicii Socialiste România, precum și o schemă în care se arată locul de articulare a vocalelor, în cavitatea bucală (fig. 31).

Participarea buzelor		Vocale nerotunjite			Voc ale rotu njite
Gradul de des chidere	Locul de articulare a limbii	Ant erioare	Me diale	Post erioare	
Închise		i	Î	u	
Mijlocii		e	a		o
Deschis			a		

## B. CONSOANELE

Dacă vocalele sunt sunete muzicale de diferite timbre, consoanele sunt zgomotie de explozie, atunci când sunt formate printr-o închidere a canalului vorbitor urmată de o deschidere bruscă, fie de fricțiune, atunci când iau naștere prin strâmtarea acestui canal. Unele consoane însă, puține la număr, nu comportă zgomote, deși canalul vorbitor e închis sau strâmtat atunci când sunt articulate. Aceste consoane sunt apropiate de caracteristicile vocalelor, sunetul lor curge liber, poate fi prelungit ca și al vocalelor și de aceea ele au căpătat denumirea de *consoane sonante*.

Deci, consoanele sunt de două feluri:

— *Consoane sonante*, care nu comportă zgomote și a căror emisie se poate prelungi ca și a vocalelor, și

## 62

— *Consoane nesonante*, care se formează prin închiderea sau strâmtarea canalului vorbitor și sunt caracterizate prin zgomote de explozie sau fricțiune.

### 1. CONSOANE SONANTE

Consoanele sonante, la rândul lor, sunt de trei feluri:

— Consoane nazale m și *n*

— Consoană laterală /

— Vibrantă *r*

Din alfabetul limbii române numai m și *n* (fig. 32 și 33) sunt sunete nazale; toate celelalte 25 sunt orale (lipsite de timbru nazal). Sunetele



nazale capătă acest timbru datorită faptului că vălul palatului, care, pentru formarea tuturor celorlalte sunete orale, închide drumul spre cavitățile nazale, ridicându-se și lipindu-se de peretele posterior al faringelui, se coboară, la rostirea acestor sunete, lăsând cale liberă coloanei sonore să treacă prin cavitățile nazale și căpătând astfel timbrul lor special nazal.

Consoanele sonante sunt întotdeauna sonore, adică la formarea lor intră în acțiune și coardele vocale. Ele nu au pereche surdă ca celelalte consoane din clasa consoanelor nesonante.

## 2. CONSOANE NESONANTE

Aceste consoane, după cum s-a mai arătat, sunt produse prin zgomote provenite ori din închiderea totală, într-un anumit punct al canalului vorbitor, ori dintr-o strâmtare a acestuia.

Ele se împart:

*După modul de formare în:*

- Consoane ocluzive;
- Consoane constrictive;
- Consoane semiocluzive sau africcate.



Fig. 32

**Modul de formare a consoanei N**

1. Vălul palatului liber;
2. Curent de aer;
3. Buzele lipite

Fig. 33

### **Modul de formare a consoanei M**

1. Vălul palatului liber; 2. Curent de aer;
3. Apexul la incisivii superiori

**63**

shape Type32 line Width12065 - **consoanele ocluzive sunt:**

- Consoanele constrictive sunt:
- Consoanele semiocluzive sunt:

**(P b) (t d)**

Ck

g)

1

(k g)

(f v) (s z) (ș j) (h)

(t)

(ăg) 2

*După locul unde se fac aceste ocluzii sau constricții* **m** (fig. 34 - 35):

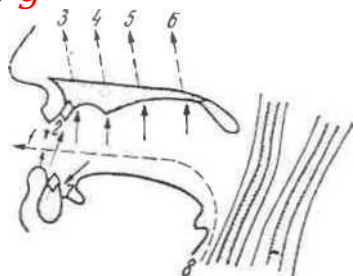
- Bilabiale **(b p)**
- Labiodentale **(f v)**
- Dentale (alveolare) **(t d) (s z)**
- Prepalatale **(e g) (ș j)**
- Palatale **(k g)**
- Velare **(k g)** 3
- Laringale **(h)**

*După participarea sau neparticiparea coardelor vocale în formarea consoanelor nesonante în surde și sonore. La consoanele sonore, fie ele constrictive sau ocluzive, coardele vocale intră în acțiune în momentul rostirii lor, pe când la cele surde coardele nu sunt active.*

Consoanele nesonante se prezintă, de obicei, în perechi adică surde și sonore, se formează în același loc și în același mod, numindu-se din această pricină, consoane omorganice.

Perechile sunt următoarele - prima fiind surdă iar a doua sonoră:

Surde, *p, f t, s, e, ș, k, k*, Sonore, *b, v, d. Z, g, j, g, g*



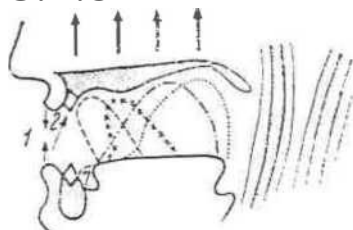
**Fig. 34**

### **Locul de formare a consoanelor**

1. Bilabialele *p, b*; 2. Labiodentalele *f, v*; dentalele alveolare superioare *d, n* prepalatalele. *t, s, j*; 5. Palatoalveolară.

6. Velară *k, g* 7. Dentalele alveolare inferioare *j, z*; 8. Laringială *h*

**3.4.5°**



**Fig. 35 Mișcările limbii în formarea consoanelor**

1. Bilabialele *p, b*; 2. Labiodentalele *f, v* 3. Dentalele alveolare superioare *d, n* 4. Prepalatalele *t, s, j*

e\ *g*, *t*, *J*; 5. Palatalele *kr*, și 6. Veâarele *k*, *g*; 7. Dentalele alveolare inferioare '*s*, 2; 8. Laringiala *h*

1 În fonetică *k g\** corespund sunetelor ce se scriu *chi-ghî*.

2 în fonetică *c-g* corespund sunetelor *Is* și *dj*, care. Combinându-se cu vocalele: *re* și *i*, se scriu *ce*, *ci* și *ce și*.

3 în fonetică litera *e* din alfabet se notează cu *k*.

64

Există și consoane care nu au pereche omorganică, cum sunt consoanele surde *t* și *h*.

Pentru o mai bună înțelegere a formării consoanelor în limba română, se dă mai jos „*Tabelul consoanelor limbii române*”, după Gramatica limbii române, editată de Academia Republicii Socialiste România.

*Tabelul consoanelor limbii române*

M odul de articu lare	L ocul de articu lare	Bi	L	D	Pr	P	V	arin
		labial e	abio d entale	entale (a lveola re)	epalat ale	alatal e	elare	ale
		S	S	S	S	S	S	
		urde	urde	urde	urde	urde	urde	urd
		S	S	S	S	S	S	
		onore	onore	onore	onore	onore	onore	
Nesona		P		t		k	k	
nte	Ocluzive			el		g	g	

]			ț	t			
Semiocluzive							
1		f	s	Ș			
Constrictive	V	z	J				
Sonante Nazale	m		n				
Laterale			i				
Vibrante			r				

## ROSTIREA CORECTĂ

Pentru un control sigur al modului cum se articulează fiecare sunet și a modului de formare a fiecărui fonem, se descriu pe rând, cum se rostesc corect, din punct de vedere fonetic, vocalele și consoanele în limba română, precum și defectele de rostire ale fiecăruia din ele.

### A. VOCALE

a *Maxilarele*: foarte deschise (între incisivii superiori și cei inferiori un spațiu de două degete așezate unul peste altul).

*Limba*: așezată de-a lungul platoului maxilarului inferior, liberă relaxată, vârful ei atingând alveolele incisivilor inferiori.

*Buzele*: deschise liber, buza de sus ușor ridicată.

65



A''.

### ***Defecte de rostire a vocalei „a”.***

Uneori se rostește prea „adânc” în gât, alteori prin ridicarea fundului limbii capătă o nuanță de *o*, alteori un timbru nazal ca și cum ar urma după *a* un *n*.

Această vocală trebuie spusă liber, numai prin deschiderea neîncordată a maxilarului.

*e Maxilarele:* cu o deschidere mijlocie (atât cât poate intra între incisivi, degetul mare).

*Limba:* dosul ei ridicat puțin spre mijlocul palatului tare, iar vârful coborât la alveolele incisivilor inferiori.

*Buzele:* ușor întinse ca pentru un surâs.

### ***Defecte de rostire a vocalei „e”.***

Uneori, întinzându-se buzele prea tare în surâs, *e-ul* capătă o nuanță prea deschisă de „behăit 1” alteori, în loc ca rezonatorul lui *e* să fie foarte anterior, este deplasat spre poziția lui *a* sau *a* lui *a* și împrumută o rezonanță străină limbii noastre. E un defect care în ultimul timp a ajuns frecvent, mai ales în rândurile tineretului.

*i Maxilarele:* mai puțin deschise decât pentru vocala *e* (atât cât să intre între incisivi degetul cel mic).

*Limba:* aceeași poziție ca pentru vocala *e*.

*Buzele:* se întind spre urechi mai mult ca pentru *a*, și se apropie una de alta, ca într-un surâs puternic.

### ***Defecte de rostire a vocalei „z”.***

În general, această vocală nu se rostește

defectuos, totuși, câteodată e deplasată puțin către fundul gurii, aproape de poziția lui își sună din gât, dând emisiei un aspect sonor înfundat.

Nu trebuie să se uite, că deși maxilarele sunt foarte puțin deschise, i-ul este o vocală anterioară care pronunțată corect, mai ales atunci când este dublată (copii, limbii etc.) înfrumusețează rostirea.

*o Maxilarele:* deschise ca *pentru a* (atât cât să intre între incisivi degetul mare).

*Limba:* partea posterioară a dosului limbii se ridică spre vâlul palatului, iar vârful limbii se retrage puțin de lângă incisivii inferiori.

*Buzele:* ușor înaintate, se strâng rotunjite ca un inel.

*Defecte de rostire a vocalei „o”.*

Se observă două moduri de pronunțare greșită a acestei vocale: 1) buzele fiind prea mult înaintate, „țuguiate” timbrul lui *o* e prea tubat și înfundat și-i deformează rezonanța; 2) pornindu-se la rostirea lui *o* cu o deschizătură mică de maxilare, ca pentru *u*, adesea sunetul capătă întâi timbrul lui *cu* și numai apoi trece la *o*

**66**

**1**

*Exemplu:* „duoică” în loc de doică, „frumuos” în loc de frumos „miliuoane” în loc de milioane etc.

Și acest defect, ca și celelalte, vulgarizează emisia și rostirea.

*u Maxilarele:* mai închise decât pentru *o* (atât

cât să intre între incisiv degetul mic).

*Limba:* ca pentru formarea lui *o*

*Buzele:* mai înaintate decât pentru vocala *o*, ceea ce dă lui cu un aspect sonor mai tubat.

*Defecte în rostirea vocalei „u”.*

În pronunțarea acestei vocale, fiind vorba de o vocală posterioară, există câteodată tendința greșită de a fi rostită din gât și din cauza prelungirii rezonatorului prin înaintarea puternică a buzelor, sună închis, tubat. A *Maxilarele:* deschise ca pentru *a*.

*Limba:* relaxată pe platoul maxilarului inferior. Vârful limbii la incisiv (ca pentru vocala *a*).

*Buzele:* cu colțurile foarte ușor ridicate spre un surâs. Î *Maxilarele:* foarte puțin deschise ca pentru vocala

*Limba:* așezată ca pentru vocala *a*.

*Buzele:* întinse spre urechi, nu chiar atât cât pentru vocala *i*.

*Defecte în rostirea vocalelor „a” și „f”.*

Aceste vocale dacă sunt rostite corect, adică dacă nu se uită că ele sunt vocale mediale, deci rezonatorul lor e pe mijlocul limbii, ca și al vocalei *a*, de care diferă doar prin închiderea mai mare a maxilarelor, aspectul lor sonor, oarecum neplăcut, poate fi remediat. În caz contrar ele tind să fie articulate din gât și emisia cuvintelor care le conțin devine inestetică și vulgară.

Deși alfabetul român nu conține vocalele *îi* și *o*, ca în foarte multe limbi străine, e necesar să se dea și descrierea articulării acestor vocale, pentru



că, foarte deseori, pe scenă, în pronunțarea numelor proprii sau a unor cuvinte străine, rostirea acestor vocale e defectuoasă, II *Maxilarele*: deschise foarte puțin, ca la vocala *u*.

*Limba*: în loc să aibă dosul ridicat spre vârlul palatului ca la *u*, are exact poziția lui adică dosul ei e ridicat puțin spre mijlocul palatului tare, iar vârful se sprijină pe alveolele incisivilor inferiori.

*Buzele*: au poziția rotunjită a lui *u*. O *Maxilarele*: cu o deschidere mijlocie ca pentru vocala *o*

*Limba*: în loc să aibă dosul ridicat spre vârlul palatului, are poziția lui *e*, deci (ca și la *îi*) dosul ei se ridică spre mijlocul palatului tare și vârful se sprijină pe alveolele incisivilor inferiori.

*Buzele*: au poziția rotunjită a lui *o*

67

### ***Defecte în rostirea vocalelor „w” și „0”.***

În rostirea defectuoasă a lui *îi* se articulează întâi vocala *i* și pe urmă *u*, ceea ce face să se audă *în*, în loc de *îi*. La fel pentru vocala *o*, se articulează greșit întâi *e* și pe urmă *o*, și astfel se aude *e o*, în loc de *o*. La capitolul corectării defectelor de dicție se dau exercițiile prin care poate fi corectat acest defect de pronunțare.

Ca și pentru vocale, în vederea unui autocontrol eficace asupra felului de rostire a fiecărei consoane, trebuie neapăra **t** să se cunoască locul și modul de formare a acestora.

La articularea unei consoane contribuie mai

multe organe. Există, în general, trei articulații de bază, fără de care sunetul respectiv nu se produce:

- Închiderea totală sau parțială a buzelor;
- Lipirea vălului palatului de peretele posterior al faringelui sau dezlipirea lui de acest perete, ceea ce în primul caz face ca sunetul să fie oral (nenazal)

și în al doilea caz să fie nazal;

- Închiderea ușoară a glotei, pentru ca să vibreze coardele vocale la consoanele sonore. Deschiderea glotei la consoanele surde, la care coardele nu intră în acțiune.

La aceste trei articulații de bază se adaugă și gradul de închidere sau deschidere a maxilarelor – spațiul dintre maxilare.

### 1. CONSOANE SONANTE

La toate consoanele care fac parte din această categorie coardele intră în acțiune, glota e puțin închisă, coardele vibrează ușor; ele sunt deci toate sonore și nu au pereche surdă.

Nazale

(în) *Maxilarele*: ușor întredeschise.

*Limba*: așezată relaxat pe platoul maxilarului inferior. Apexul la incisivii inferiori.

*Buzele*: unite, fac ocluzia canalului vorbitor.

*Vălul palatului*: coborât și curentul fonator trece liber prin nas.

*Limba*: apexul se ridică la alveolele incisivilor superiori unde face ocluzia canalului vorbitor.

### B. CONSOANEgi



*Maxilarele:* mai deschise puțin decât pentru **m**.

## 68

*Buzele:* dezlipite, întinse ușor lateral, cu comisura ridicată.

*Vălul palatului:* coborât și curentul fonator trece liber prin nas.

### Laterale

1 *Maxilarele:* puțin mai deschise ca pentru **n**.

*Limba:* vârful atinge alveolele incisivilor superiori iar marginile limbii lasă două deschizături laterale unde iese curentul fonator, producând un ușor zgomot de fricțiune.

*Buzele:* ca pentru **n**.

*Vălul palatului:* lipit de peretele posterior al faringelui, închizând curentul fonator care astfel iese numai pe gură.

*Defecte în rostirea consoanei „l”.*

Câteodată consoana **/** se rostește muiată, adică dosul limbii se apropie mai mult ca de obicei de palatul tare, dând rezonanței acestei consoane un timbru străin limbii române.

Vibrantă **r** *Maxilarele:* puțin mai deschise decât pentru **n** și **l**.

*Limba:* vârful atinge ușor alveolele incisivilor superiori, formând ocluzii alveolare succesive, desfăcute la intervale foarte scurte de presiunea aerului intrabucal.

Astfel vârful limbii vibrează de 2 - 3 ori foarte ușor.

*Buzele:* dezlipite, întinse ușor lateral, cu comisura ridicată.

*Vălul palatului:* lipit de peretele posterior al faringelui, închizând drumul spre cavitatea nazală.

*Defecte în rostirea consoanei „r”.*

Relativ destul de des această consoană în loc să se „ruleze”, adică vibrarea să se facă între vârful limbii și alveolele incisivilor superiori, ocluziile și deschiderile succesive ale acestei consoane (vibrarea) se fac între vârful palatului și partea posterioară a limbii; atunci se formează un /-graseiat, așa-numitul nelar, ca r-ul francez. De obicei, acest fel de a rosti consoana în fundul gâtului deplasează spre partea posterioară a canalului vorbitor toate celelalte foneme.

Câteodată, din comoditate, fiindcă această consoană cere consum mai mare de energie ca altele, ea este eliminată cu totul; de exemplu, în loc de „dragă”, se rostește „dagă”, în loc de „frumoasă”, „frumoasă” etc.

Alteori, e înlocuită cu labiodentală **v** și atunci cuvântul „dragă” se rostește „dragă”, cuvântul „considerație” se aude „considevație”.

În capitolul „corectarea defectelor de rostire”, se indică diferite exerciții pentru îndreptarea acestor defecte, greu de înlăturat, dar remediabile.

## 2. CONSOANE NESONANTE

La toate consoanele care fac parte din această categorie, vâul palatului este lipit de peretele posterior al faringelui, închizând astfel drumul spre cavitățile nazale, deci ele vor fi toate orale, fără timbru nazal.

De asemenea, toate *consoanele surde* cer o constricție sau o ocluzie mai puternică decât cele sonore, fiind urmate și de o expirație scurtă.

Se analizează, pe rând, toate consoanele nesonante, clasându-le după modul de formare și locul de articulare, și anume:

ocluzive: bilabiale, dentale, palatale și velare;  
constrictive: labiodentale, dentale siflante, prepalatale; semiocluzive sau africcate: dentale, prepalatale.

### Consoanele

### ocluzive

— **Bilabiale** *p* *Maxilarele*: ușor întredeschise.

*SLimba*: așezată relaxat pe platoul maxilarului inferior.

Apexul la incisivii inferiori.

*Buzele*: strâns unite, fac ocluzia canalului vorbitor. Când se deschid brusc, sub presiunea aerului expirat buzele formează o linie orizontală și se produce odată cu zgomotul mic de explozie și sunetul consoanei *p*.

*Coardele vocale nu vibrează*, glota rămânând deschisă.

Consoana *p* este deci o *ocluzivă*, *bilabială*, *surdă*.

*Maxilarele*: ușor deschise ca și pentru *p*.

*Limba:* în aceeași poziție ca la consoana *p*.

*Buzele:* strâns unite fac, ca și la consoana *p*, ocluzia canalului vorbitor. La deschidere, odată cu zgomotul de explozie se aude sunetul consoanei *b*.

*Coardele vocale vibrează*, glota fiind închisă și sunetul consoanei *b* este însoțit de voce (vibrarea cordelor fiind ușor de controlat prin palparea laringelui în timpul emisiei sunetului). Consoana *b* este o *oclusivă, bilabială, sonoră*.

*Defecte în rostirea consoanelor „/?” și „b”.*

Foarte curent, printr-o rostire neglijentă, aceste consoane care, după cum s-a arătat, se formează cam în același mod și în același loc, diferențiindu-le doar participarea sau neparticiparea cordelor vocale și intensitatea ocluziei, se confundă, schimbând câteodată chiar sensul cuvintelor (bat – pat; baie – paie; bere – pere etc.) sau, în cel mai bun caz, dând o lipsă de acuratețe vorbirii. Se impune o deosebită grijă în rostirea energică și clară a acestor



două bilabiale ușor de confundat atât în vorbirea scenică cât și în cea de toate zilele, insistând, în special, asupra ocluziei puternice a consoanei surde *p*, urmată de o scurtă expirație.

— **Dentale (alveolare)**

*ti Maxilarele:* apropiate.

*Limba:* Vârful limbii se sprijină puternic la baza incisivilor superiori, pe alveole, formând astfel ocluzia canalului vorbitor, care, deschizându-se brusc, va da naștere consoanei /.

*Buzele:* ușor deschise descoperind dinții.

*Coardele vocale nu vibrează*, glota rămânând deschisă. *T - este o consoană oclisivă, dentală superioară, surdă, nenazală.*

*d) Maxilarele:* apropiate (ca pentru consoana *t*).

*Limba:* cu apexul sprijinit de alveolele incisivilor superiori.

*Buzele:* ușor deschise descoperind dinții.

*Coardele vocale vibrează*, glota fiind închisă.

*d - este o consoană oclisivă, dentală superioară, sonoră, nenazală.*

*Defecte în rostirea consoanelor „t” și „d”.*

Defectul cel mai des întâlnit în pronunțarea acestor două consoane este moliciunea și neglijența în articulare, mai ales când se află plasate în finalul cuvintelor {*fixat, aurit, îndrăgostit, aud, văd, sud* etc).

Cum în limba română ele sunt plasate adesea tocmai în finalul cuvintelor, rostirea lor neglijentă influențează întreaga vorbire, dându-i un aspect sonor neclar; rostirea clară și energică a acestor consoane este, deci, extrem de importantă pentru a forma o vorbire scenică precisă și frumoasă.

*Limba:* Tot dosul limbii atinge aproape complet palatul tare (în afară de apex, care se sprijină pe alveolele incisivilor inferiori, lăsând

astfel un spațiu între el și incisivii superiori). Deci, ocluzia canalului vorbitor se face puternic între aproape tot dosul limbii și palatul tare, afară de porțiunea din spatele incisivilor superiori. Odată cu ieșirea aerului expirat la deschiderea bruscă a acestei ocluzii se formează și consoana *kr*.

*Buzele:* se întind spre urechi ca pentru un surâs.

*Coardele vocale nu vibrează*, glota rămânând deschisă.

*s k*, este o consoană oclusivă, palatală, surdă nenazală.

*g xghi*) *Maxilarele:* ușor deschise ca și pentru *k*.

*Limba:* în aceeași poziție ca și pentru *k* cu ocluzia mai slabă.

1 În fonetică sunetele *chi* și *ghi* se notează *k* și *g*; iar consoana *o s-o* notează cu litera *k*.



— Palatale *chi*) 1 *Maxilarele:* ușor deschise (ca pentru vocala *i* s-au *e*).

71

*Buzele:* în aceeași poziție ca și pentru *k*!

*Coardele vocale vibrează*, glota fiind închisă.

*Este o consoană oclusivă, palatală, sonoră, nenazală.*

*Defecte în rostirea consoanelor și „g”.*

În general, aceste două consoane nu sunt rostite defectuos, dar există ca și la *dei t*, o tendință de a le articula neglijent, ceea ce dă



uneori o nesiguranță în rostire și câteodată produce confuzii, sau schimbări totale de sensuri: (unchi - unghi; ghem - chem etc.). Ele trebuie rostite scurt, dar precis, (în special consoana surdă **k**) și astfel cuvântul capătă claritate și precizie.

### — Velare

**<K>** *Maxilarele*: ușor deschise.

*Limba*: cu apexul îndreptat în jos, la rădăcina incisivilor inferiori, iar partea posterioară a dosului limbii se lipește puternic de palatul moale, formând în acest loc ocluzia canalului vorbitor. Sunetul este obținut prin expirarea aerului care dezlipește dosul limbii de vâlul palatului, producând un mic zgomot de explozie.

*Buzele*: ușor întredeschise și dinții puțin descoperiți.

*Coardele vocale*: nu intră în acțiune, glota rămânând deschisă.

*Este o consoană oclusivă, velară, surdă nenazală.*

**g** *Maxilarele*: ușor deschise.

*Limba*: ca la consoana *e*. Sunetul **g** se produce prin același procedeu de dezlipire (de către curentul de aer expirator) a dosului limbii de vâlul palatului și tot cu un mic zgomot de explozie.

*Buzele*: ușor întredeschise, cu dinții puțin descoperiți.

*Coardele vocale*: intră în acțiune, glota fiind deci ușor închisă.

*Este o consoană oclusivă, velară, sonoră,*

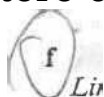
*nenazală.*

*Defecte în rostirea consoanelor „e” și „g”.*

În general, aceste două consoane nu sunt rostite defectuos, dar sunt, foarte des, articulate slab și neglijent. Rostirea lor scurtă și precisă dă o deosebită claritate vorbirii scenice, mai ales când ele se află plasate în finalul cuvântului.

**Consoanele constrictive nba:** așezată relaxat pe platoul maxilarului inferior. Aplexul la incisivii inferiori.

*Buza inferioară:* atinge cu marginea ei interioară incisivii superiori. Aerul expirat puternic, trecând printre incisivii superiori dă naștere consoanei /.



### — Labiodentale

*Maxilarele:* ușor deschise.

72

Buza inferioară mai încordată decât pentru **v**.

*Coardele vocale:* nu vibrează, glota rămânând deschisă ca pentru o expirație.

*Consoana **f** este o constrictivă, labiodentală, surdă, nenazală.*

*(fyj Maxilarele:* ușor deschise (ca pentru /).

*Limba:* are aceeași poziție ca și pentru **f**.

*Buza inferioară:* atinge incisivii superiori, dar mai puțin încordată ca pentru consoana **f**. Aerul expirat trecând printre incisivii superiori, dă naștere consoanei **v**.

*Coardele vocale* intră în acțiune, iar glota e închisă.

*Este o consoană constrictivă, labiodentală, sonoră, nenazalizată.*

*Defecte în rostirea consoanelor „/” și „v”.*

Pentru că la formarea acestor două consoane buza inferioară trebuie să facă o mișcare de ridicare și de lipire de incisivii superiori, destul de greu de executat în rapiditatea și multitudinea mișcărilor fonatorii în cursul vorbirii, această mișcare, câteodată, nu este complet executată și atunci consoanele respective sunt redată neclar, aproape excluse din cuvânt. Acest fapt prezintă un aspect de neglijență în rostire, și câteodată chiar creează confuzii grave de sens. De aceea, e necesar a avea o deosebită grijă de rostirea clară a acestor consoane și mai ales de neînlocuirea uneia cu cealaltă. Exemplu: vinul – finul; voci – foci; să fie – să vie etc.

### — **Dentale (alveolare) siflante**

*f's. Maxilarele:* apropiate (totuși păstrând un mic spațiu între ele).

— *Limba:* cu apexul – cât mai ascuțit – sprijinindu-se la baza incisivilor inferiori, pe alveole, exact pe linia de mijloc a dinților inferiori. Marginile limbii ating molarii superiori, iar dosul limbii este puțin curbat, formând un canal longitudinal, prin care aerul expirat este îndreptat spre incisivii inferiori, făcând astfel constricția canalului vorbitor. Aerul, trecând printre incisivi, dă naștere unui zgomot caracteristic datorită

căruia această consoană se numește siflantă.

*Buzele:* întredeschise, cu colțurile ușor întinse, descoperind dinții (ca într-un surâs).

*Coardele vocale* nu intră în acțiune, glota rămânând deschisă.

*Este o consoană constrictivă, dentală inferioară, surdă și nenazalizată.*

*Defecte în rostirea consoanei „s”.*

Consoana 's este un fonem foarte dificil de rostit corect. Cea mai mică deviere în articularea lui îi schimbă timbrul, de aceea el cere o mare precizie și atenție în rostire.

## 73

Dacă maxilarele sunt puțin mai deschise, sau complet închise, s-ul nu sună corect; dacă, fie buza superioară, fie cea inferioară, acoperă incisivii, de asemenea timbrul acestei consoane este denaturat: dacă vârful limbii nu se sprijină exact pe alveolele incisivilor inferiori, ci la mijlocul lor sau pe porțiunea lor superioară, s-ul nu sună corect, și în fine, dacă contactul dintre apex și incisivi nu se face exact pe linia medială a limbii, și a dinților, ci mai la stânga sau mai la dreapta, timbrul acestei consoane este schimbat, incorect. La toate acestea se adaugă și necesitatea unui curent fonator puternic și scurt, j-ul trebuie articulat cu o coloană de aer susținută bine de centura abdominală. Cea mai mică scădere a curentului de aer fonator, ne din oboseală, fie din comoditate sau neatenție, denaturează adevăratul

timbru al acestei consoane.

**z** /*Maxilarele*: apropiate, totuși păstrând un mic spațiu între ele.

*Limba*: are aceeași poziție ca pentru '**s**', doar că în rostirea lui **z** apexul apasă mai puternic incisivii inferiori.

*Bazele*: la fel ca pentru '**s**'.

*Coardele vocale*: intră în acțiune și glota e închisă.

*Este o consoană constrictivă, dentală inferioară, sonoră și nenazalizată.*

**z** nu e atât de dificil de rostit ca '**s**', iar defectele în rostirea lui sunt mai puțin frecvente.

### — **Prepalatale (șuierătoare. Sau sibilante)**

*Maxilarele*: apropiate.

*Limba*: cu apexul ridicat, se apropie de palat îndărătul alveolelor incisivilor superiori, fă. Când constricția canalului vorbitor. Dosul ei se lasă în jos formând o adâncitură, ca: o albie. Între această albie și partea posterioară a palatului se formează astfel un rezonator care dă consoanei și un timbru special de fricțiune, de șuierat. De aici denumirea de consoană sibilantă sau șuierătoare.

*Bazele*: întredeschise, cu colțurile întinse descoperind dinții (ca în surâs). *Coardele vocale* nu intră în acțiune și glota e deschisă.

*ș este o consoană constrictivă, prepalatală, șuierătoare sau sibilantă, surdă M nenazală.*

**j** *Maxilarele*: apropiate ca pentru **ș**.

*Limba*: are aceeași poziție ca *la o* numai că e mai activă în formarea constricției, se apasă puțin

mai tare pe palat.

*Buzele:* ca la 's.

**Coardele vocale:** active, glota închisă.

**j este o consoană constrictivă, prepalatală, șuierătoare sau sibilantă, sonoră și nenazală.**

74

*Defecte de rostire a consoanelor „ș” și „j”.*

Și la rostirea acestor consoane se întâmplă deseori cazuri de articulare greșită. Câteodată vârful limbii se apropie de palatul tare făcând constricția canalului vorbitor, nu chiar în spatele alveolelor incisivilor superiori, ci, puțin înspre partea posterioară a palatului și lăsând aerul să scape lateral în timpul emisiei. Altă dată vârful limbii se întoarce, în timp ce face constricția, spre interiorul cavității bucale, dând consoanei și rezonanța sonoră a unui și străin.

ivii inferioari, iar rădăcina ei se ridică spre palatul moale, formând constricția canalului vorbitor.

*Buzele:* ușor întredeschise.

*Coardele vocale:* nu intră în acțiune, glota rămâne deschisă. Consoana **h** nu are pereche sonoră.

**h este o consoană constrictivă, laringală (sifantă glotală, surdă, nenazală)**

*Defecte la rostirea consoanei „h”.*

Deseori întâlnim o rostire defectuoasă a acestei consoane și anume articularea ei prea în

fundul gâtului, însoțită de o împingere puternică de aer, ceea ce dă un aspect greoi cuvintelor care conțin consoana *h*. E bine ca ea să fie rostită ușor și cât se poate îndreptată spre partea anterioară a cavității bucale.

### **Consoanele semiocclusive sau africcate**

Termenul de semiocclusive privește modul de formare a acestor consoane, iar cel de africcate – aspectul lor sonor.

Aceste consoane formează o grupă de consoane intermediare între occlusive și constrictive. Ele prezintă la începutul articulării lor o ocluzie care. Deschizându-se apoi treptat (nu brusc) ajung la forma unei constricții. Ca și diftongii, ele rezultă din emisiunea a doua consoane legate între ele. Prima dintre aceste două consoane e oclisivă, iar a doua e constrictivă. Cele două moduri de articulare sunt strâns legate între ele, trecerea de la ocluzie la constricție făcându-se într-un interval foarte scurt, având durata de timp a unei singure consoane. Semiocclusivele constituie o unitate articulatorie, un singur fonem.

— Dentale ț. Consoana ț este formată din consoana oclisivă *t* și din constrictivă *'s*. *Y Maxilarele*: la început apropiate ca pentru articularea lui *t* sau a lui *'s*, în momentul rostirii sunetului se desfac brusc.

*Limba*: la început, când articulează oclisivă *t*, închide canalul vorbitor, prin sprijinirea apexului la baza incisivilor superiori; apexul coboară apoi

## — Laringale

((li **Maxilarele**: foarte ușor deschise.

**Limba**: își îndepărtează puțin vârful de inci

75

la baza incisivilor inferiori pentru a articula consoana componentă constrictivă **j**. Deci limba face în timpul articulării lui **t** o scurtă și precisă coborâre de la baza incisivilor superiori la baza incisivilor inferiori.

**Buzele**: ușor deschise, descoperind dinții.

**Coardele vocale**: nu intră în acțiune fiindcă și / **și s** sunt surde. Glota rămâne deschisă.

*este o semioclusive, dentală, surdă, nenazală.*

*Defecte în rostirea consoanei*

Această consoană, ca și consoana **'s**, se rostește câteodată peltic, limba nefiind bine plasată în al doilea timp al acestei semioclusive, atunci când se articulează consoana **'s**. Pentru buna rostire a lui / trebuie multă atenție, fiindcă articularea sa greșită dă vorbirii un aspect sonor ridicul, schimbând uneori și sensul cuvântului. De exemplu în loc de **[în se aude „sâr”**, în loc de **(înjar – „sânsar”** etc.

— **Prepalatale** e Consoana e este formată din consoana oclusivă **t** și constrictivă **ș**.

**Maxilarele**: apropiate ca pentru articularea lui **t** și a lui **ș** în momentul rostirii sunetului se desfac brusc.

**Limba**: la început, când articulează ocluziva **t**, închide canalul vorbitor prin sprijinirea apexului



la baza incisivilor superiori, apoi apexul se retrage puțin și formează, în partea din față a palatului, constricția pentru articularea celeilalte componente a africitei, consoana ș. Mișcarea de la articularea oclusivei la cea a constrictivei se face foarte repede și precis.

*Buzele:* deschise cu comisurile ridicate ca pentru surâs, lăsând să se vadă dinții.

*Coardele vocale:* nu intră în acțiune, glota rămâne deschisă.

*e - este o consoană semioclusivă, prepalatală, surdă, nenazală, g* Consoana *g* este formată din oclusivă ci și constrictivă /.

*Maxilarele:* ca și pentru *e*

*Limba:* are aceleași mișcări articulatorii ca și pentru consoana *e*, puțin mai marcate.

*Buzele:* au aceeași poziție ca pentru consoana *e*.

*Coardele vocale:* intră în acțiune, glota fiind închisă.

*g este o consoană semioclusivă, prepalatală, sonoră, nenazală.*

## DEFECTE DE ROSTIRE

În acest capitol se dau noțiuni generale despre toate defectele de rostire, determinând cauzele lor, iar în capitolul următor se dau exerciții pentru remedierea fiecărui defect în parte.

## 76

Defectele de rostire pot fi determinate de cauze *mecanice* sau de cauze *psihice*. Defectele

mecanice, la rândul lor pot fi *organice*, adică să aibă la bază o defecțiune congenitală a aparatului fono-respirator, sau pot fi de ordin *funcțional*, deci pot să apară dintr-o greșită întrebuințare a acestui aparat. Cauzele psihice, cum ar fi: timiditatea, neîncrederea, emoția, oboseala, decalajul între gândire și vorbire etc. Duc tot la o greșită întrebuințare a aparatului fono-respirator, însă sunt mai greu de determinat și corectarea e mai anevoioasă.

### DEFECTE ORGANICE

Greșelile în rostire pot proveni, așa cum s-a arătat mai sus, dintr-o defecțiune organică a unuia din componentele aparatului fono-respirator. Se indică, pe scurt, care pot fi aceste defecte:

#### **Coardele vocale**

- Coardele vocale prost dezvoltate;
- Noduli pe coarde;
- Pareza coardelor vocale etc.

Aceste defecte dau o voce stinsă, voalată, fără strălucire, fără căldură sau o voce insuficientă din punct de vedere al intensității.

#### **Limba**

- Limba prea scurtă;
- Limba prea lungă;
- Limba cu apexul (vârful) prost dezvoltat: lat sau gros (limbă de papagal).

Aceste defecte determină greșita articulare a tuturor consoanelor în care apexul joacă un rol hotărâtor (*S Z T Ș J*).

- Limba cu frenul (ața limbii) scurt.

Acest defect împiedică buna articulare a consoanelor care se formează prin ridicarea apexului spre palatul tare *{D TR}*. În special consoana *R* care cere o mare sensibilitate și elasticitate a apexului ce trebuie să vibreze sub curentul de aer expirator.

### Maxilarele

— Maxilarul inferior mai mare decât cel superior (prognatism), lăsând un spațiu între ele;

— Maxilarul superior înaintează mult peste cel inferior (retrognatism), lăsând și în acest caz un spațiu prea mare între ele.

77

În amândouă cazurile aerul expirat nu poate fi stăpânit și trecând prin spațiul dintre maxilare dă un veșnic șuierat supărător, care însoțește articularea consoanelor în special a siflantelor (*S Z T*).

De asemenea (în cazul maxilarului inferior mai înaintat) limba este mai lungă, toate mișcările fonatorii sunt mai anevoioase și deci toate fonemele sunt deplasate de la locul lor de formare și aspectul sonor al lor este denaturat. La fel (în cazul maxilarului superior mai mare) limba este mai scurtă și toate mișcările fonatorii sunt făcute cu greutate; iar fonemele sunt mai mult sau mai puțin deformate.

### Dinții

— Spațiile dentare prea mari (strungăreață) deformează siflantele.

— Dinții încălecați sau ieșiți în afară împiedică mișcarea corectă a limbii și alterează justa fonațiune.

— Lipsa unor dinți, mai ales din față (incisivii) sau a măselelor, schimbă timbrul corect al fonemelor;

— Incisivii prea scurți față de canini creează spații între maxilare și permit să scape aerul, deformând siflantele, dentalele și chiar prepalatalele (*SZT*), (*DTLRNȘJ*).

### **Palatul moale**

— Vălul palatului prea mic sau uvula (omușorul) incomplet dezvoltată fac ca lipirea de peretele posterior al faringelui să se facă incomplet, drumul spre cavitatea nazală să fie veșnic deschis și astfel toate fonemele să capete un timbru nazal.

— Vălul palatului rupt, despicat, dă o imprecizie în articulare și o nazalizare a fonemelor.

— Vălul palatului leneș, care nu acționează just în mișcarea lui de ridicare și coborâre, dă imprecizie în articulare și nazalizează toate fonemele.

### **Palatul tare**

— Palatul tare prea îngust și prea boltit (adânc) schimbă, de asemenea, timbrul fonemelor.

— Palatul tare fisurat sau spart, fie dintr-o defecțiune congenitală, fie din cauza unui accident, provoacă imposibilitatea unei articulări corecte.

## Buzele

— Prea groase, acoperă mult incisivii superiori sau pe cei inferiori, dând un timbru înfundat fonemelor și lipsindu-le de strălucire.

78

— Buzele răsfrânte descoperă prea mult incisivii dând fonemelor un timbru prea deschis (vorbire căscată), lipsită de căldură.

— Buzele greoaie, lipsite de mobilitate, impietează asupra unei bune rostiri.

— Asimetrie labială (buze asimetrice) având comisurile (colțurile gurii) strâmbe, mai sus sau mai jos decât linia medială, fie amândouă, fie numai una. Această asimetrie schimbă forma justă a cutiei de rezonanță bucală, deformează foarte evident timbrul fonemelor.

## Nasul

— Fosele nazale obstruate, fie total, fie parțial, de o deviație de sept sau de vegetații sau de polipi.

— Faringele nazal (cavum) care face legătura între fosele nazale și faringe, poate fi și el obstruat de vegetațiile adenoide.

Cavitatea nazală fiind o cutie de rezonanță extrem de importantă în fonațiune, orice schimbare în forma sa naturală, corectă, are o directă influență asupra rostirii și a timbrului just al fonemelor. De asemenea și poza de voce poate fi denaturată din cauza unei cutii de rezonanță nazală defectuoasă.

Toate aceste defecte organice (congenitale sau accidentale) nu poate fi corectate prin exerciții. Ele se tratează sau se corectează numai prin intervenție medicală: tăierea frenului (aței) limbii; aparate care să îndrepte dantura, fie să împlinească spațiile între dinți, fie să dea un unghi just de înclinare dinților prea ieșiți în afară, sau plecați spre interiorul cavității bucale; aparate care, prin îndepărtarea molarilor să lărgască bolta palatului prea adâncă și îngustă; sau operații prin care, cu ajutorul unor plăci metalice, să fie împlinite fisurile sau lipsurile oaselor palatine etc.

Unele din aceste defecte organice pot fi mai ușor corectate, altele însă necesită timp, cunoștințe speciale și îndemânare din partea medicului.

## DEFECTELE FUNCȚIONALE

Defectele funcționale, provenind dintr-o greșită întrebuințare a aparatului vocal, privesc mai mult organele mobile ale acestui aparat, care, printr-o mișcare greșită, denaturează justa articulare a fonemelor sau justa pozare a vocii.

### Buzele

Mișcarea greșită a buzelor:

— Buza superioară foarte puțin mobilă acoperă incisivii superiori, dând, din această cauză, o lipsă de strălucire vocii – incisivii superiori fiind unul din cei mai principali rezonatori ai vocii umane. De asemenea, acoperirea

incisivilor superiori denaturează timbrul atât al vocalelor cât și al consoanelor.

— Buza inferioară acoperind veșnic, prin inactivitatea sa în timpul fonațiunii, incisivii inferiori, dă aceeași lipsă de strălucire vocii și deformează în special siflantele *S*, *Z* și *Ț*.

— Obiceiul inestetic de a ridica, sau a lăsa colțul gurii, dă în fonațiune o asimetrie labială care schimbă timbrul fonemelor și denaturează emisia.

— Buzele cu o deschidere laterală prea mare („gura la urechi”) dă o vorbire mult prea deschisă („căscată”), lipsită de căldură.

### **Limba**

— Vibrarea limbii la consoana *R* în loc să se facă la baza incisivilor superiori, între palatul tare și apex, se face între fundul limbii și palatul moale, ceea ce în locul rulării lui *R* dă naștere defectului numit „graseiere” (*R* franțuzesc).

— Vârful limbii incorect așezat la alveolele incisivilor inferiori denaturează articularea consoanelor *SZȚ* și produce defectul numit „sâsâială”.

— Inactivitatea limbii, rămânerea ei aproape tot timpul fonațiunii așezată pe platoul maxilarului inferior, dă naștere defectului numit „pelticeală”.

— Imprecizia sau lenevia mișcărilor limbii în articulare duc la lipsa de claritate în rostire.

— Lipirea excesivă a dosului limbii de palatul tare (palatalizare) în special în timpul rostirii

africatelor e, **g**, (ce, ci, ce, și) duce la o pronunțare „cepeieagă”.

### **Maxilarele**

— Maxilarele prea închise, prea strânse, împiedicând astfel mișcările corecte ale limbii și în special ale apexului, care joacă un rol foarte mare în articulare, duc la o rostire greoaie, la o lipsă de volubilitate și la o emisie înfundată.

— Maxilarele prea deschise schimbă acuztica în fonațiune, dând pe lângă o rostire prea deschisă, „lătrată”, și o emisie vulgară, lipsită de căldură și distincție.

### **Faringele**

— Obiceiul greșit de a strânge mușchii faringelui în timpul vorbirii, de a face un veșnic efort de constricție în timpul emisiei vocalei, dă o vorbire „gâtuită”, ingolată (tenorală).

— Efortul fundului gâtului și al porțiunii posterioare a limbii, însoțite în același timp de o împingere forțată a coloanei de aer (ca orientalii), dă o emisie vocală „în gât”, „înfundată”.

80

### **e) Palatul moale**

O mișcare incompletă, o lenevie a vălului palatului duce la o vorbire „pe nas”, „fârnăită”, nazalizată.

\*

\* \* \*

Așa cum s-a arătat la începutul capitolului, toate aceste defecte funcționale provin din greșita



folosire a aparatului vocal, nu din construcția lui defectuoasă, de la natură.

Cauzele acestor defecte sunt multiple. În primul rând lipsa de grijă în familie a corectării defectelor de vorbire a copiilor, încă din primii ani ai copilăriei.

Apoi, răul obicei de a face haz și a cultiva vorbirea lor greșită, prelungind-o astfel dincolo de timpul când ei, efectiv, nu pot rosti corect.

Această neglijență, în ceea ce privește modul corect de rostire al copiilor, se continuă câteodată și în școli. Atenția cadrelor didactice e mai mult îndreptată asupra conținutului celor spuse și a exprimării clare a ideilor, nu însă și asupra formei corecte de rostire a acestor idei. Astfel, copiii se deprind a articula greșit și ajunși tineri și apoi maturi, le este greu să-și mai corecteze defectele, devenite a doua natură.

Imitația joacă și ea un rol foarte mare în problema rostirii greșite sau neglijente. Ea poate fi conștientă sau inconștientă.

Se poate imita voit o defecțiune de vorbire și se poate (prin faptul că a fost înregistrată și că a impresionat) să devină o deprindere și astfel să rezulte o rostire permanent greșită.

De aceea se recomandă o continuă grijă și autocontrol asupra felului de rostire, mai ales pentru acei pe care profesiunea îi obligă să vorbească în public.

Sunt cazuri când, din cauza unei defecțiuni organice, părinții rostesc greșit unul sau mai

multe foneme; iar copiii lor, care nu au această defecțiune organică, prin imitație, vorbesc la fel de greșit.

Tot astfel, o greșeală în rostire, imitată voit, devine obicei și se transformă în defect de vorbire, care numai prin studiu și voință poate fi înlăturat. De aceea trebuie evitată imitarea unor actori mari cu o vorbire caracteristică, nici chiar cu titlul de amuzament sau glumă; se pierde astfel caracterul propriei rostiri, devenind o copie fără personalitate, vorbind prost „ca alții” și nu bine „ca ei”.

Imitarea unui accent străin sau regional, cerută într-un anumit rol, poate deveni o deprindere, care face ca în rolurile următoare să se cunoască această influență. Ea trebuie înlăturată la timp, pentru a nu deveni permanentă.

Timiditatea este și ea una din cauzele deficiențelor în vorbire. Copilul timid nu va deschide bine gura, va strânge maxilarele sau buzele, iar coloana

## 81

de aer, generatoare a sunetului va fi mică și deci el va vorbi încet și neclar. Acest defect, devenit obicei, va marca, toată viața, vocea și rostirea copilului respectiv.

O altă cauză, de ordin psihic, este conștiința unui mic defect, care ia, în special la pubertate, proporția unei obsesii. Dinții urâți, prea mari sau inegali, cu spații mari între ei, vor face pe

adolescent să-și strângă buzele când vorbește, ca să-și acopere acest defect, sau își va strâmba gura în partea dintelui cu defect, deformându-i astfel rostirea.

De asemenea, bâlbâiala - pentru care se dau exerciții de corectare, la capitolul respectiv - este un defect de natură psihic-nervoasă. Ea e provocată de o lipsă de ritmicitate, de un decalaj între gândire și rostire și din această cauză e mai greu de corectat.

Precipitarea e și ea de natură psihică. Nervozitatea și nerăbdarea determină scurtarea timpului cerut de emiterea vocalelor. Dacă, la începutul cuvintelor, vocalele au durată normală, spre sfârșit ele sunt rostite într-o durată de timp din ce în ce mai mică, uneori chiar unele din ele sunt suprimate cu totul și astfel tot cuvântul se rostogolește, se prăbușește.

În general însă, toate aceste defecte cu caracter neorganic, funcțional, pot fi corectate prin studiu și exerciții adecvate, făcute în lumina unui autocontrol riguros, cu multă răbdare și perseverență.

A înlocui mișcările greșite în fonațiune prin cele juste, nu e ușor, pentru că ele trebuie repetate până într-atât încât să devină o a doua natură.

Deci studiul trebuie să creeze noi reflexe, care să înlocuiască pe cele care duceau la o rostire greșită.

Autocontrolul urechii proprii este absolut

necesar în această muncă; numai astfel se va putea sesiza diferența dintre modul greșit de rostire și cel just, iar munca de corectare va putea fi eficientă.

## EXERCIȚII PENTRU CORECTAREA UNOR DEFECTE DE DICȚIE

Exercițiile pentru corectarea defectelor de dicție urmăresc, în general, două obiective. Primul este aducerea tuturor organelor mobile care intră în procesul de fonațiune *la justa poziție fonetică* n rostirea fonemelor de corectat, prin studiu. Cum aceste organe mobile: coarde vocale, faringe, palat moale, uvulă, limbă, buze, sunt mușchi care prin exercițiu se pot fortifica și pot fi deprinși să se miște corect, rezultă clar eficacitatea acestor exerciții.

Al doilea obiectiv al acestor exerciții este obținerea unei *suficiente elasticități și mobilități a mușchilor aparatului fonator*. Scopul final este ca mișcările organelor fonatorii – care la început, în studiu, necesită atenție și autocon

## 82

trol – să devină cu timpul ușoare, obișnuite, automate, astfel ca rostirea să fie corectă dar liberă, nemaicerând nici atenție și nici eforturi din partea celui ce vorbește.

Trebuie adaptați centrii motori la exercițiile acestea și trebuie create mișcările coordonate corespunzătoare. Mecanismul corectării defectelor de dicție e foarte complex, el

antrenează creierul, bulbul, nervii centrifugi și centripeti, mușchii și articulațiile. De aceea, e necesar ca exercițiile de dicție să fie făcute cu un autocontrol și o introspecție perfectă. Acest lucru va secul la durata studiului și va grăbi reușita corectării.

În orice domeniu, dar mai cu seamă în artă, deprinderile căpătate se însușesc practic numai când sunt susținute de exerciții permanente și bine controlate.

În general, cele mai frecvente defecte de dicție se observă în rostirea consoanelor, deoarece acestea cer o funcționare foarte precisă și activă a diferitelor părți ale aparatului fonator, părți care servesc drept piedici ale curentului de aer; prin învingerea acestor piedici se produc zgomotele ce constituie baza consoanelor.

*Exerciții pentru rostirea corectă a consoanei S*  
(fig. 36)

Se cunosc din capitolul precedent condițiile unei juste rostiri, din punct de vedere fonetic, ale acestei consoane, deci se va avea grijă ca:

Vârful limbii, foarte ascuțit, să fie așezat la rădăcina incisivilor inferiori, exact pe linia medială a maxilarului;

Maxilarele să aibă o deschidere mică, dar să nu fie complet închise; Trebuie să existe un mic spațiu care să asigure o trecere strâmtă a aerului fonator. Uneori cauza rostirii greșite a acestei consoane constă *numai* în completa închidere a maxilarelor, care împiedică astfel justa mișcare a

limbii și a trecerii curentului de aer fonator.

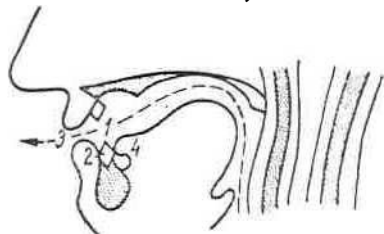
Curentul de aer fonator să fie puternic, deci, mai cu seamă în exerciții, rostirea lui *S* trebuie făcută energic, cu trimiterea coloanei de aer bine susținută de centura abdominală.

Atât incisivii superiori cât și cei inferiori să nu fie complet acoperiți, buzele să fie întredeschise, cu colțurile întinse (ca într-un surâs ușor). Deseori defectuoasa rostire a lui *S* provine numai din acoperirea dinților de buze prea groase sau prea leneșe.

### **Fig. 36**

Rostirea corectă a consoanei **S**.

1. Spațiu între maxilare;
2. Incisivii inferiori;
3. Curent de aer;
4. Vârful limbii



**83**

### *Exercițiul I*

Să se rostească clar și energic, lungind durata consoanei *S* mai mult decât a vocalelor.

În prima formă a acestui exercițiu se va face o mică pauză între *S* și vocalele următoare. De asemenea, e riguros necesar ca vocalele *a* și *î*, în toate exercițiile, să nu fie spuse din gât, înfundate, ci cât se poate spre față; locul formării lor fiind – așa după cum s-a arătat – pe linia de mijloc a

limbii, acolo unde e plasată și vocala *a*.

*S* – *a* *S* – *u*

*S* – *e* *S* – *a*

*S*-*i* *s*-*i*

*S-o* în a doua formă a exercițiului, se va păstra durata mai lungă a lui *S*, dar se va rosti fără pauză între *S* și vocala următoare – așa cum se rostește obișnuit orice silabă.

5 *a* *S* *u*

***Se sa.***

*Și S!*

*S-o* în această a treia formă a exercițiului, vocalele se vor rosti separat de consoana *S* și se va avea o deosebită grijă ca trecerea de la vocale la *S* să fie făcută cu un puternic sprijin pe *S*, a cărui durată va fi și de data asta mai lungă decât a vocalelor.

3) *u*

*a* *S* *S*

*e* *a*

*S* *S*

*i* *Î*

5 *S*

*o*

*S*

În această formă a exercițiului, primul *S* va fi rostit energic, dar mai cu seamă, atenția trebuie îndreptată asupra rostirii celui de-al doilea *S*, care va fi la fel de puternic și accentuat, ca primul. Pentru aceasta se cere o bună dozare a aerului, coloana de aer expirat trebuie să nu fie toată

consumată pe primul *S*. 4

4) *S* - a - *S S*-e-*S S*-i - *S S*-o-*S*

*S*-u-*s s*-ă-*S S* -! - **s**

**84**

Acest exercițiu va pregăti foarte bine rostirea cuvintelor care au pe lângă un *S* la începutul sau mijlocul lor, un *S* final, care, de obicei, se rostește foarte slab iar câteodată se omite cu totul, ceea ce dă un aspect neglijent și urât.

În această formă a exercițiului, fonemele se vor rosti unite, fără pauză, având bineînțeles, grija accentului pe al doilea *S*.

5)        a                    u  
*S*        *S*                    *S S*  
      *S*        e                *S*        a  
      5                        *S*  
              i                    Î  
      **s** *S*                    *S S*  
              o  
      **s** *S*

### *Exercițiul ÎI*

Se vor face toate formele exercițiului I, așezând, vertical, pe mijlocul buzelor, marginea unui cartonaș sau a unei cărți de vizită, în care se va sufla puternic odată cu emiterea consoanei *S* (fig. 37).

Acest sistem are următoarele avantaje:

- Ajută și obligă la ascuțirea vârfului limbii;
- Ajută și obligă la perfecta centrare a vârfului limbii pe linia medială a maxilarului;



— Mărește puterea de suflu a coloanei de aer, calitate absolut necesară la rostirea acestui fonem, prin faptul că, fără să vrea, cel ce ține cartonul lipit de buze face tot ceea ce este necesar, din punct de vedere funcțional, ca să înlăture această piedică din drumul rostirii lui *S*.

### *Exercițiul III*

În cazul când se va aprecia că motivul incorectei rostiri a lui *S* este strângerea maxilarelor sau completa lor închidere, se va face exercițiul I și II, introducând, lateral, între dinți, vârful degetului mic (fig. 38), obținându-se astfel spațiul necesar rostirii corecte a consoanei respective și eliberând în acest mod atât mișcarea limbii cât și trecerea curentului de aer fonator.

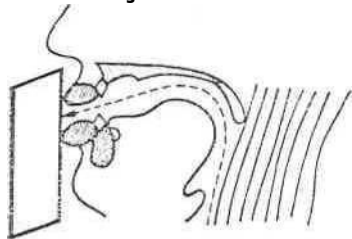
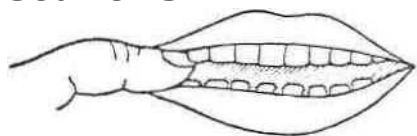


Fig. 37

**Exerciții pentru rostirea corectă a consoanei *S***



**Fig. 38**

**Exerciții pentru rostirea corectă a consoanei *S***

### ***Exercițiul IV***

Poziția buzelor, limbii și dinților la rostirea consoanei *S* fiind aproape aceeași ca pentru consoanele *Z* și *Ț* se va proceda în acest exercițiu la o succesiune a lor în alternanță, procedând astfel la o gimnastică eficientă a organelor fonatoare. Acest exercițiu va fi valabil și pentru întărirea consoanei *Z* și *Ț*:

a) San - Zan - Țan - *Să Îi* b) Sar - Zar - Țar - Sar

Se va avea grijă ca în acest exercițiu silabele din coloana a patra să fie rostite mai apăsător ca cele din coloanele precedente, susținând totodată și *n*-ul și *r*-ul final.

De asemenea, se atrage atenția asupra grijii ca vocalele *a* și *i* să nu fie rostite înfundat, din gât, vulgarizând astfel emisia. În momentul rostirii lui *Ț*, din coloana a treia, incisivi superiori și cei inferiori trebuie să se desfacă într-o mișcare scurtă și energică.

### ***Exercițiul V***

Câteodată consoanele *SZȚ* sunt cu totul deplasate și, în timpul fonației, în loc ca apexul să fie așezat la rădăcina incisivilor inferiori, se urcă la rădăcina incisivilor superiori, acolo unde se plasează pentru formarea consoanelor *t* și *d*. Atunci propoziții ca: „Se-nțelege tot ce zic?” sună cam așa: „Te-nțelede tot ce clic?”. Acest defect se numește „pelticeală” și, dacă nu are o cauză organică sau psihică, poate fi corectat prin deplasarea justă a limbii pentru rostirea lui *S*, *Z*,

Ț, la alveolele incisivilor inferiori.

Dacă se observă că greșita rostire a lui *S* are un oarecare caracter de „pelticeală” cauza este ori o limbă prea lungă, ori o mișcare greșită a limbii care alunecă prea mult în față.

În acest ca/, așezat pe un scaun, sprijinind capul de spătarul scaunului (fig. 39), se va sili rădăcina limbii să alunece mai mult spre fundul cavității bucale, degajând apexul care, întinzându-se spre alveolele incisivilor inferiori, va căpăta o justă poziție din punct de vedere fonetic. În această poziție se vor face exercițiile 1. Îl și chiar III ȘI IV. După ce se va obține în acest mod o rostire corectă a consoanei *5*. Se va încerca revenirea la poziția normală a capului, păstrând mișcarea corectă a limbii, al cărei apex trebuie să aibă un contact puternic cu alveolele incisivilor, dar numai într-un singur punct, în vârful ascuțit al apexului.

Sen - Zen - Țen - *Sen* Sân - Zin - Țin - *Sân*  
Son - Zon - Țon - *Son* Sun - Zun - Țun - Sun Sân -  
Zăn - Țăn - *San* Sâ - Zân - Tân - *Sân*

Ser - Zer - Țer - *Ser* Sir - Zir - Tir - *Sir* Sor -  
Zor - Țor - *Sor* Sur - Zur - Țur - Sur Sâr - Zâr -  
Țâr - *Sar* Sâr - Zâr - Țâr - *Sir*

## 86

### ***Exercițiul VI***

Se corectează același defect, adică limba prea lungă sau mișcarea greșită a limbii (fig. 40) prea în față peste incisivii inferiori, introducând

între limbă și incisivi un ac de cap cu vârful întors (fig. 41 și 42).

Astfel se împiedică înaintarea limbii și se deprinde justa poziție fonetică.

### *Exercițiul VII*

Se va rosti puternic:

— S și - tsș - Să t-s și tsșu - Su t-s și tsșe - Se t-s și tsșă - Să t-s și tsși - Și t-s-ș - tsși - Și t-s și tsșo - Se în acest exercițiu consoana *T*, care se rostește, după cum s-a arătat, cu apexul la baza incisivilor superiori, va ajuta la ascuțirea limbii; astfel pregătită, ea va aluneca pentru consoana *S* la baza incisivilor inferiori. Consoana *ș*, care se rostește cu apexul pe palatul tare, la o mică distanță de incisivii superiori, va ajuta la scurtarea limbii, la retragerea ei spre partea posterioară a cavității bucale, împiedicând alunecarea ei prea în față peste incisivii inferiori, cauza cea mai frecventă a rostirii greșite a lui *S*. Deci, acest exercițiu are avantajul de a pregăti ascuțirea apexului și totodată de a-l ajuta să se plaseze corect la baza incisivilor inferiori.

### *Exercițiul VIII*

În cuvintele ce urmează se va înlocui consoana *S* cu *Z* și *Ț*, consoane care, după cum s-a văzut, au cam același mod și același loc de formare. Această înlocuire se va face cu o rostire foarte accentuată și clară, însoțită de o coloană de aer puternic susținută de centura abdominală.

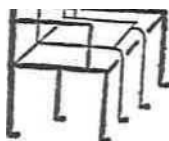


Fig. 39

Exerciții pentru rostirea corectă a consoanei **S**

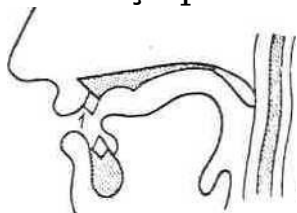


Fig. 40

Poziția incorectă a limbii pentru rostirea consoanei **S**.

1. Apexul depășește incisivii interiori

Fig. 41

Exercițiu pentru rostirea corectă a consoanei **S**



Fig. 42 Ac de cap cu vârful întors

**87**

Sos - Zoz - Țoț - **Sos** Sas - Zaz - Țaț - **Sas** Sus  
- Zuz - Țuț - **Sus**

Setos - Zetoz - Tetoț - **Setos** Series - Zerioz -  
Țerioț - **Series** Soios - Zoioz - Țoioț - **Soios**  
Siropos - Ziropoz - Țiropoț - **Siropos** Sinuos -  
Zinuoz - Ținuoț - **Sinuos** Stas - Ztaz - Țtaț - **Stas**

La revenirea rostirii corecte a cuvintelor (coloana a IV-a) se va mări intensitatea, având în special grijă să se audă foarte clar consoana **S** de la finalul cuvintelor. Se va continua această gimnastică a rostirii consoanelor **SZȚ** în cuvintele:

Simbolism

Simplism

Snobism

Sofism

Strabism

— Zimbolizm - Țimbolițm - Simbolism

— Zimplizm - Timplițm - Simplism

— Znobizm - Țnobițm - Snobism

— Zofizm - Țofițm - Sofism

— Ztrabizm - Trabitm - Strabism

Ca și la exercițiul anterior în coloana a patra, la revenirea rostirii juste a cuvintelor se va avea în special grijă de cele două consoane finale **SM**.

### *Exercițiul IX*

În fraza următoare se va înlocui consoana **S** cu **Z** și **Ț** și apoi se va reveni la rostirea corectă, rostind puternic și clar.

— Sisoie se suie seara sus, să sară singur, scara sigur.

— Zizoie ze zuie zeara zuz, ză zară zingur, zeara zigur.

— Țițoie țețuie țeara țuț, că țară țingur, țeara țigur.

— *Sisoie se suie seara sus, să sară singur, scara sigur.*

### *Exercițiul X*

Se va rosti propoziția „Sisoie se suie seara sus, să sară singur, scara sigur”.

Prima dată foarte tare și foarte rar;

La fel de tare și de rar, dar înlocuind consoana *S* cu *Z* și apoi cu *T*;

Se va rosti corect această propoziție, dar repede și tare;

Se va rosti această propoziție repede și tare, dar înlocuind consoana *S* cu *Z* și apoi cu *T*!

Se va rosti corect această propoziție mai întâi de 2 ori într-o respirație, apoi de 3 ori și de 4 ori, tot într-o singură respirație;

Se va proceda la fel, înlocuind însă consoana *S* cu *Z* și apoi cu *T*.

## 88

Pentru ca rostirea să poată fi cât mai clară în acest exercițiu, destul de dificil, e necesar să se păstreze cu strictețe punctuația, altfel exercițiul va fi numai o înșiruire mecanică de cuvinte fără sens și nu va da rezultatul dorit; de asemenea, în general, pentru a obține un rezultat bun, trebuie ca toate exercițiile să se facă cu mare atenție și cu puternic autocontrol.

*Exerciții pentru rostirea corectă a consoanei R*

Exercițiile pentru corectarea rostirii greșite a acestei consoane vor fi de două feluri: exerciții pentru corectarea lui *R* velar și exerciții pentru întărirea unui *R* rulat, însă slab rostit, cu o singură vibrație în loc de 2 – 3 vibrații, cum se rostește corect din punct de vedere fonetic.

### *Exerciții pentru corectarea lui R velar*

Pentru rostirea corectă a consoanei *R*, limba trebuie să fie suplă, să se miște ușor și precis, apexul să fie ascuțit, nu lat sau bont, iar frenul limbii (ața limbii) liber, nu scurt, ca să nu împiedice mișcarea apexului la alveolele incisivilor superiori. De aceea, dacă acest fren e prins prea tare de baza limbii, se va face, de către un doctor specialist, o mică incizie care va elibera frenul și deci va da posibilitate limbii să se miște corect.

Dacă nu e cazul să se facă această mică intervenție, se vor începe totuși exercițiile întotdeauna cu exerciții de gimnastică linguală, care vor pregăti atât limba cât și apexul ei pentru vibrarea necesară acestei consoane la rădăcina incisivilor superiori și nu la nivelul vârului palatului în fundul cavității bucale.

Principalul în corectarea rostirii consoanei *R* este să se obțină dezvoltarea treptată a elasticității și mobilității vârului limbii, pentru ca astfel să se ajungă la vibrarea lui în timpul trecerii curentului de aer.

#### *Exercițiul I*

Cu maxilarele deschise se va freca ușor vârul limbii de incisivii superiori (fig. 43). Acest exercițiu va sensibiliza apexul și-l va deprinde cu mișcarea spre locul unde se va forma rostirea corectă a consoanei *R*.

#### *Exercițiul II*

[Cu maxilarele *larg deschise tot timpul exercițiului* (condiție fără de care acest exercițiu



nu-și poate împlini scopul), se va purta ușor vârful limbii de la alveolele incisivilor superiori de-a lungul palatului tare până la vâlul palatului – dând limba „peste cap” cât se poate de adânc (fig. 44). Se va face, în continuare aceeași mișcare, în sens invers, de-a lungul palatului, de la fundul cavității bucale la alveolele incisivilor superiori. Se va repeta această mișcare de 8 – 10 ori, lent, fără crispăre și grimase, sprijinind puternic apexul pe palatul tare.

**89**

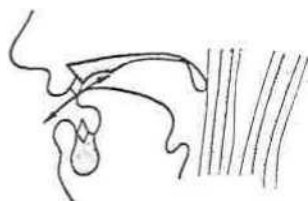


Fig. 43

Frecarea apexului de incisivii superiori înainte și înapoi

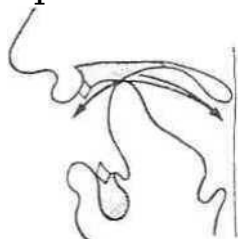


Fig. 44



Frecarea apexului de-a lungul palatului tare

înainte și înapoi

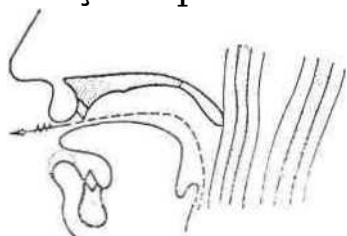


Fig. 45

Vibrarea aerului între buza superioară și apex cu un curent puternic de aer

Acest exercițiu, pe lângă sensibilizarea vârfului limbii, ajută la întinderea frenului și la suplețea limbii în mișcările de fonație.

### *Exercițiul III*

Se scoate limba afară, lipită de buza superioară, și se dă drumul unei coloane puternice de aer care să treacă printre limbă și buza superioară, în așa fel încât să se producă un mic zgomot (fig. 45). Cu cât se împinge mai puternic coloana, cu atât zgomotul va fi mai precis. La început nu se va reuși, poate, dar perseverând se va ajunge la producerea acestui zgomot.

Acest exercițiu aduce deprinderea vibrării apexului în partea anterioară a cavității bucale, foarte aproape de alveolele incisivilor superiori, unde se va produce rostirea corectă a consoanei *R*.

### *Exercițiul IV*

Pentru a pregăti mișcarea de vibrație a apexului la rădăcina incisivilor superiori, în acest exercițiu se utilizează cele patru consoane care se formează de asemenea cu participarea vârfului

limbii și tot în același loc cu consoana *R*,  
consoanele *DTLN*  
(fig. 46).

Se va rosti de multe ori puternic, ritmat și repede, ca un fel de trîl fără voce, o serie de 5 - 6 L-uri cu accentul pe primul D.

Se va proceda la fel cu consoanele *ÎN* și *L*.

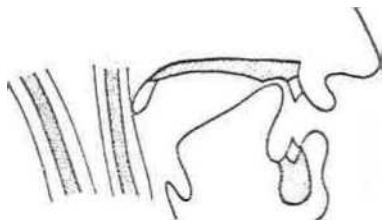
O a doua formă a acestui exercițiu e trecerea în continuare, de la seria de *D-uri* la seriile de *L-uri*, *iv-uri* și *L-uri*. Se va avea o deosebită grijă în urmărirea mișcării *precise și rapide* a apexului la contactul cu alveolele incisivilor superiori, adică acel trîl mut arătat mai înainte.

SE

Fig.

46

Trîlul mut al consoanelor *d, t, n, l*



*D D D d d d*

*T T T t t l N N N. N n r.*

*LL! >;*

*Exercițiul V*

Se vor rosti, tot fără voce, de mai multe ori în suită, scurt dar foarte precis, consoanele *DTL*, *DTL*, *DTL* etc. Apoi consoanele *DL*, *DL*, *DL* etc.

*Exercițiul VI*

În acest exercițiu se va încerca, pentru prima oară, rostirea lui *R* rulat. Pentru aceasta se începe exercițiul aproape șoptit, rostind de multe ori „*dia, dia, dia...*” Împingând apoi o coloană de aer puternică și bine susținută de centura abdominală, se va rosti cu voce tare (parcă din fugă): *d RRRR a*.

Pentru a reuși pronunțarea lui *R*, e necesar: coloana de aer puternică să fie împinsă cu energie cât mai în față:

articularea lui *R* făcută din fugă să fie totuși prelungită cât mai mult, sprijinindu-se pe a final – *dia., dia, dia, dia...* *d RRRRR a*.

Acest *R* rulat nu va reuși de la început, dar, perseverând, atât în exercițiile de gimnastică linguală, cât și în cele de tril mut, pe consoanele ajutătoare *DTLN*, se ajunge *sigur* la rostirea lor corectă (fig. 47) și nu incorectă (fig. 48).

De asemenea, dacă nu se reușește rostirea lui *R* rulat de la început, se încearcă cu toate vocalele, adică ori *domnule, domnule, domnule...* ori *dli, dli, dli...* ori *dlo, dlo, dlo...* ori *dlu, dlu, dlu...* în loc de *dia, dia, dia...* și se alege care dintre aceste vocale convine mai bine pentru ajungerea emiterii unui *R* corect.

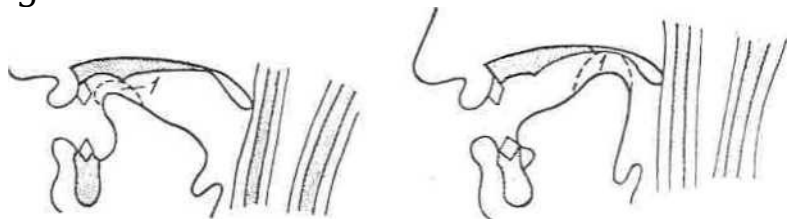


Fig. 47

Rostirea corectă a consoanei **R** (rulat)

Fig. 48

Rostirea corectă a consoanei **R** (veiar)

Locul unde se formează **r** veiar

1. Locul unde se formează **r** rulat

91

### ***Exercițiul VII***

Acest exercițiu era recomandat de marele actor francez Talma. El se servea de două consoane ajutătoare **t** și **d**.

— *D, i-o* să fie rostite alternativ, întâi rar, apoi din ce în ce mai repede și cu putere; când vârful limbii va căpăta astfel mai multă elasticitate, se va adăuga în exercițiu și consoana **/** (această consoană ajută la trimiterea curentului de aer atât de necesar în rostirea corectă a consoanei **R**): *ft-o, ft-o, ft-o...*

Se vor rosti apoi cu rapiditate cuvinte ca: franc, frec, frâu, fruct, fript, fragă, franj, frână etc.

### ***Exercițiul VIII***

Pentru a ajunge la o corectă rostire a consoanei **R** se cere în primul rând elasticitatea și mobilitatea limbii. Se poate încerca (bineînțeles *după* exercițiile de gimnastică linguală) să se treacă la următorul exercițiu, în care se utilizează consoanele ajutătoare și **z**. Fiindcă în aceste consoane apexul limbii vibrează ușor, se caută abordarea lui **R** de la aceste sunete:

Se va rosti întâi *jjjj-z, jjjj-z...* etc. Prelungind sunetul consoanei și apoi trecând repede cu

sprijinul pe Z, scurt.

Se va rosti același exercițiu, jiji-Z, jiji-Z și apoi *deodată, repede* se va rosti: RRaz. Se face același exercițiu trecând pe rând la RRez, RRiz, RRoz, RRuz.

### *Exercițiul IX*

Când se ajunge la faza unei rostiri aproximativ corecte, se trece la înlocuirea în cuvinte a lui *R*, cu consoana *L*. Se va spune, de exemplu, apăsând puternic

pe *L*, în

loc	de:	—	biruinț	
abator	Abatol	ă	—	Biluință
	abeced	—	brancar	—
ar	Abecedal	dier		Blancaldiel
	aberați	—	cărâmi	
e	Abelație	dă	—	Călămidă
		—	cărâru	—
	articulație	Alticulație	ie	Călăluie
	barbar	—	coridor	— Colidol
	Balbal			
	—			
	bardă	Baldă	corn	— Coln
	barieră	—	corpora	— Colpolație
	Balielă	ție	etc.	

Acest exercițiu se continuă apoi asupra unor texte citite în care vom înlocui întotdeauna pe *R* cu *L*.

De asemenea se extinde această înlocuire chiar și în - vorbirea curentă, în care nu intervine ajutorul vizual al unui text scris.

Acest exercițiu dă rezultate rapide, dar numai după ce în prealabil s-a început lucrul de corectare prin exercițiile de gimnastică linguală și exercițiul de tril mut pe consoanele ajutătoare *dtin*.

Prin studiu se poate ajunge sigur la rostirea corectă (rulată) a consoanei *R*, dar numai cu condiția repetării zilnice a exercițiilor adecuate.

92

*R* velar, graseiat, cere mult suflu, zgârie uvula, vâlul palatului și gâtul și predispune la faringite, mai ales pe cântăreți. Chiar și în Franța, unde acum *R* velar e considerat just din punct de vedere fonetic, se găsesc oameni de cultură care sunt împotriva acestui *R* ce nu datează, după specificarea din dicționarul general al limbii franceze Hatzfeld și A. Darmstet, decât din secolul XVII, în urma unei mode din nordul Franței. În „Burghezul Genti) om” Molière dă soluția, foarte documentată din punct de vedere fonetic, a pronunțării lui *R* rulat, socotit ca o caracteristică a unei rostiri cultivate și frumoase:

„*R*-ul se pronunță ducând vârful limbii până în partea de sus a palatului în așa fel ca, fiind atins de aerul care iese cu putere, vârful cedează și revine în același loc, făcând un fel de tremurătură: *R. Ra*”... (Actul II, scena 6).

*Exerciții pentru întărirea unui R corect, dar slab pronunțat Exercițiul I*

Se imită timp de câteva secunde sunetul unei

tobe, al unei sonerii, sau al unui automobil în mers în... apoi se va rosti scurt și puternic *R*. Se pot asocia acestei imitații mișcările corespunzătoare de bătaie de tobă, sau apăsatul cu degetul pe o sonerie, sau mișcările unui volan de mașină. Aceste mișcări sunt un mijloc sigur de a ajuta ca, din punct de vedere funcțional, mișcările tuturor organelor aparatului fonator să fie mai precise.

### *Exercițiul II*

Se va rosti de câteva ori la rând, întâi rar și pe urmă mai repede, dar în amândouă cazurile foarte clar, condiție obligatorie pentru eficacitatea exercițiului:

Lera - lere - Ieri - lero - leru

Nera - nere - neri - nero - neru

Dera - dere - deri - dero - deru

Tera - tere - ieri - tero - teru

Se va căuta să se ajungă ca tot acest exercițiu să fie spus pe o singură expirație.

Acest mijloc va ajuta la dozarea respirației în rostirea unei propoziții sau fraze în componența cărora consoana *R* este foarte des întâlnită.

### *Exercițiul III*

În acest exercițiu se combină toate consoanele cu consoana *R* urmată de vocale, pentru a asigura rostirea corectă a lui *R* în orice combinație ar putea fi găsită în vorbirea de toate zilele sau în cea scenică.

Bra - bre - bri - bro - bru - bră - brî Cra - ere  
- cri - cro - cru - eră - cri



	D	d	d	—	—	—	—
ra	re	ri	Dro	Dru	D-ră	Drî	
	F	fi	în	—	—	—	—
ra	e		Fro	Fru	Fră	Frî	
	G	g	g	—	—	—	—
ra	re	ri	Gro	Gru	Gră	Grî	
	Jr	jr	În	—	—	—	—
a	e		Jro	Jru	Jră	În	
	L	lr	În	—	—	—	—
ra	e		Iro	Iru	Iră	Lrî	
	M	c	m	—	—	—	—
ra	are	ari	Mro	Mru	Mră	Mrî	
	N	m	m	—	—	—	—
ra	e	i	Nro	Nru	Nră	Nrî	
	P	p	p	—	—	—	—
ra	re	rin	Pro	Pru	Oră	Prî	
	S	ar	sr	—	—	—	—
ra	e	i	s-o	Sru	Stă	Srî	
	S	șt	șt	—	—	—	—
ra	ie	i	Șro	Șru	Șră	Șrî	
	fr	tr	tr	—	—	—	—
a	e'	i	Tro	Tru	Tră	Trî	
	Jr	tr	tr	—	—	—	—
a	e'	i	Tro	Tru	Tră	Trî	
	c	vr	vr	—	—	—	—
a	e	i	Vreo	Vru	Vra	Vrî	
	X	xr	xr	—	—	—	—
ra	e	i	Xro	Xru	Xră	Xrî	

Pentru ca acest exercițiu să-și mărească eficacitatea, el trebuie spus în diferite ritmuri,

adică accentul să cadă ori pe primul *Bra* și pe ultimul, ori din două în două, ori din trei în trei grupe de combinații de consoane cu *R* și vocale.

De exemplu:

**B ră - bre - bri - bro - bru - bră - bri sau:**

**Bra - bre - bri - bro - bru - bră - brf sau:**

Bra - bre - bri - bro - bru - bră - brf - etc.

De asemenea, exercițiul se poate spune începând cu vocalele.

De exemplu:

Abr - ebr - ibr - obr - ubr - abr - îbr

Aer - ecr - iar - ocr - ucr - aer - îcr

Adr - edr - lor - odr - udr - adr - idr etc...

Consoana *R* necesitând un consum mare de aer, se rostește mai ușor la începutul cuvintelor și mai greu în finalul lor, când aerul e deja consumat pe celelalte foneme componente. Făcând exercițiul în acest mod, se va ușura dificultatea pronunțării lui *R* final.

#### *Exercițiul IV*

Se va spune de multe ori, întâi rar și pe urmă din ce în ce mai repede, dar și într-un caz și în altul foarte clar și răspicat:

Bla - brul bla - brul bla - brul...

Ble - brul ble - brul ble - brul...

Bli - brul bli - brul bli - brul...

**94**

Blo - brul Blu - brul Blă - brul Blî - brul blo -  
brul blu - brul blă - brul blî - brul blo - brul... blu  
- brul... blă - brul... blî - brul...

### *Exercițiul V*

Se va rosti într-o singură respirație, foarte clar și repede, dar nu precipitat, următoarele cuvinte:

fraged fragil fragment fratricid frazeologie  
frecvent frescă frigidier frânghier frontispiciu  
frustră

### *Exercițiul VI*

Se va repeta de cât mai multe ori cu putință, dar clar și răspicat cuvintele: „grâu ars, orz ars, praz drept” sau „hribi fierți, hribi fripți”.

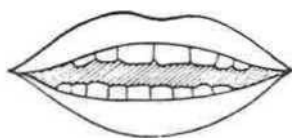
Pentru reușita acestui exercițiu dificil, e bine să se înceapă prin a fi spus iântâi șoptit. După ce s-a căpătat o oarecare obișnuință în rostirea lui, să se spună cu voce mică și, când s-a căpătat o siguranță absolută, să fie rostit repede și tare.

*Exerciții pentru rostirea corectă a consoanelor africcate **e - g***

După cum s-a arătat în capitolul precedent, aceste africcate se compun din două consoane: una ocluzivă și alta constrictivă, având, în rostire, durata de timp a unei singure consoane 5 este egal cu / + și iar **g** este egal cu ei - **p j**. Aceste consoane sunt întotdeauna urmate de vocalele *e* sau dând sunetele ce se scriu *ce*, *ci* și *ce*, *și*.

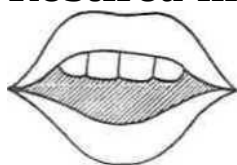
Toate aceste vocale și consoane se rostesc fără rotunjirea buzelor, ba mai mult, pentru justa formare a vocalelor *e* și *i* buzele trebuie să aibă comisurile puternic ridicate, ca în surâs (**fig. 49**).

Fig. 49  
Rostirea corectă a lui *č, ģ*



95

**Fig. 50**  
**Rostirea incorectă (palatalizată) a lui *e, g***



Greșeala în rostirea acestor africcate constă în înaintarea buzelor ca pentru vocalele *o* și *eu* în momentul emiterii lor (fig. 50). Din cauza acestei rotunjiri a buzelor limba este eliberată și scapă spre partea anterioară a canalului vorbitor.

Fiind prea lungă pentru formarea consoanelor *t* - și *d* - *j*, limba se lipește de palat și dă astfel emisiunii acestor consoane un timbru incorect, care în vorbirea obișnuită are denumirea de „cepeleagă”, iar în fonetică de „palatalizare”.

Înaintarea buzelor provine dintr-o comoditate a acestor „cepelegi” care evită rostirea celor două consoane consecutive și forța lor de explozie. Comisurile gurii fiind leneșe și neopunându-se acestei explozii, eliberează buzele, care iau astfel forma mai comodă a lui *o* sau *u*, adică se rotunjesc.

Defectul acesta de vorbire are două aspecte, amândouă tot atât de grave pentru orice „cepeleag” dar mai ales pentru un actor, care e

privit și ascultat de public.

Primul aspect este de ordin sonor și al doilea de ordin vizual. Din punct de vedere sonor, acest fel de rostire dă vorbirii o lipsă de seriozitate. Orice replică transmisă cu o astfel de rostire pierde din valoare și distrage atenția auditoriului.

Din punct de vedere vizual, buzele înaintând și limba, câteodată, scăpând printre dinți, dezavantajează chiar și figurile cu cele mai armonioase trăsături. Uneori, din cauza nesușținerii comisurilor și înaintării buzelor, se observă în timpul vorbirii o lipsă de reținere a salivei, care apărând astfel pe buze și la colțurile gurii, mărește aspectul neplăcut din punct de vedere vizual. În film, mai ales în prim planuri, acest defect de vorbire e cu desăvârșire dizgrațios.

În exercițiile de corectare a acestui defect se va urmări cu *strictețe* menținerea continuă a comisurilor buzelor în forma rostirii vocalelor *e* și *i*, adică colțurile gurii să fie ridicate ca pentru un surâs. Pentru o mai bună înțelegere a scopului acestui exercițiu se precizează că, din cauza interdependenței mușchilor orbiculari ai gurii și cei ai limbii, atunci când menținem comisurile buzelor ridicate, limba nu poate înainta. În acest mod ea va fi reținută, nu se va mai lungi lipindu-se de palat; nu se va mai emite sunetul neplăcut al acestui defect, iar apexul își va căpăta spațiul necesar mișcărilor corecte pentru rostirea acestor consoane. Exercițiile astfel făcute vor rezolva

mecanic o rostire corectă a lui *e*, *g*, iar singura grijă pe care trebuie să o aibă acel ce exersează este să-și mențină în sus comisurile buzelor.

## 96

### ***Exercițiul 1***

Se va rosti trăgând puternic comisurile buzelor în sus:

ce - a ce - u ce - e ce - a ce - i ce - ! ce - e în același fel se fac și exercițiile pentru *ci*, *ce*, *și*.

În exercițiile combinate cu *o* și *u*, se va avea în mod deosebit grijă să se treacă de la forma „în surâs” a rostirii lui *ce*, la cea rotunjită a lui *o* și cu și invers. Nu se va rosti grupul *ce* decât după ce se vor pregăti comisurile gurii *pentru a*. Să nu se anticipeze forma rotunjirii buzelor lui *o* și cu și nici să nu se păstreze atunci când se trece de la *o* sau cu la *ce*.

În general, în timpul exercițiilor, e necesară o deosebită grijă pentru ca atunci când se rostește grupul *ce* să se deschidă brusc maxilarul inferior, silind astfel limba să nu-și lipească partea dorsală de palatul tare.

În exercițiile cu *a* și *i* se va da toată atenția la pronunțarea corectă a acestor vocale pe mijlocul limbii, nu în fundul gâtului. Chiar și așa, aceste foneme nu au un aspect sonor prea plăcut; trebuie evitat, deci, să fie subliniată această caracteristică printr-o rostire înfundată.

Se va trece apoi la rostirea unită a lui *ce* cu vocala următoare:

cea cee cei ce-o ceu atenție la trecerea de la o  
și cu la *cel* cea cel

### *Exercițiul II*

Se va rosti întâi separat vocala de grupul *ce*,  
apoi unit:

a — ace

Ce

e — ece

Ce

i — ic

Ce e

o — oce

Ce

u — uce

Ce

a — ace

Ce

Î — Îce

Ce

**97**

### *Exercițiul III*

În acest exercițiu se va trece cu atenție de la  
forma vocalelor la aceea a grupului *ce* și din nou  
la vocale:

a - ce - acea u — uceu

a - ce - U

e - ce - ecee a — acea

e - ce - A

i - ce - icei Î — Îc

i - ce - Î ei

o - ce - oceo

o

**E**

**xerciț** IV  
**iul**

Ac recoma la II  
eeăși ndare ca exercițiul I.

	ce - a -	ceac	ce	—	ceuc
ce	e	- u	Ce	e	
	ce - e -	ceec	ce	—	ceăc
ce	e	- a	Ce	e	
	ce - i -	cei	ce	—	ceâc
ce	ce	-!	Ce	e	
	ce - o -	ceoc			
ce	e				

**E**

**xerciț** V  
**iul**

După ce se va ajunge la rostirea corectă a lui, **g**, africatile se vor rosti urmate și precedate de consoane, respectând două indicații:

— Comisurile gurii vor fi ridicate în sus și puternic susținute;

— După rostirea lor se va deschide brusc gura pentru a împiedica dosul limbii să se lipească de palat.

1)	2)	3) b -	4)
ce - b	cele	ce	bee
ce			ce
- e	cec	e - ce	e
ce	ced	d - ce	de



- d			e	
	ce	cel	f - ce	fa
- f			c	
	ce			ge
- g		ceg	g - ce	e
	ce	ceh	h - ce	he
- h			e	
	ce			je
- j		cel	j - ce	e
	ce	cel	l - ce	le
- l			e	
	ce	cer		m
- m	n		m - ce	eee
	ce	cea	n - ce	ne
- n			e	
	ce			pe
- p		cep	p - ce	e
	ce	cer	r - ce	re
- r			e	
	ce			sc
- s		ces	s - ce	e
	ce			şc
- ş		ceş	ş - ce	e
	ce			te
- t		cel	t - ce	e
	ce			ţe
-;		cel	— ce	e
	ce	cev	v - ce	ve
- v			e	
	ce			xe
- x		cex	x - ce	e

Fig. 51

Trecerea de la *o* și cu la *\$* și *l*

Deși nu există toate aceste combinații de consoane cu 2 și **g** în limba română, totuși ele constituie o bună gimnastică fonatorie care ajută la obținerea rezultatelor urmărite.

### **Exercițiul VI**

Fiindcă rostirea lui 2 și **g** în combinație cu **o** și **cu** e cea mai dificilă (fig. 51), se dau mai jos o serie de cuvinte care cuprind toate combinațiile dintre aceste africcate și vocala *o*:

**o-ce - tocesc, bocesc, ocean, cocean, voce, precoce, bocet, atroce.**

**o-d - ocină, pocit, cocină, mocirlă, foci, roci, coci, tocit, tocit, desghioci.**

**ce-o - ce oroare, ce om, ce-om, ce o aste, ce ochi, ce oaie, ce obidă, ce, otravă.**

**ci-o - cioban, ciornă, ciorap, ciocan, ciolan, ciortan, ciozvârtă, cioară ciot.**

**o-ge - doge, hoge, hogeag, o geană, o geantă, o geamăndură, o geamie, cogeamite.**

**o-gi - ogivă, äogit, hodorogit, rogi, togi, dogi, vogi, gogit.**

**ge-o - George, geologie, geotipie, geografie, geometrie, geoid, georgian, geo sferă, geo tehnică, geotropism.**

**și-o - Gioconda, Giordano, regional, religios, prodigios, contagios.**

Se vor rosti clar aceste cuvinte observându-se regulile amintite până acum pentru rostirea corectă a lui **e** și **g**.

### **Exercițiul VII**

Acest exercițiu ca și exercițiul Nr. VI urmărește corecta rostire a cuvintelor în care **2** și **g** e combinat cu vocala **u**.

**u-ce - ucenic, muced, Bucegi, nucet, lăptuce, dace, duceam, suceală.**

**n-ci - ucigaș, tuciuriu, taci, duci, nuci, lăptuci, uluci, lucie, lucii, cucii, sucit.**

**ce-u - liceu, cetaceu, ceucă, panaceu.**

**ci-u - ciuntă, ciutăr, ciupit, ciupercă, cin dat, ciuntit, ciulit, cin tură, ciur, ciucure, ciugulit, coșciug.**

**u-ge - uger, buget, muget, cuget, suge/, /uge „suge.**

**u-gi - /ugit, ruginit, sugi, mugit, meșteșugit, rugi.**

99

**ge-u - apogeu, perigeu.**

**și-n - giu/giu, giuvaer, Giurgiu, magiun, sugiuc, giubeică.**

Și pentru acest exercițiu se cere o deosebită atenție la trecerea de la **e** și **g** la vocala **u**. C și **ș** nu se vor rosti decât atunci când comisurile gurii vor fi ridicate ca pentru vocalele **e** și **i**.

### **Exercițiul VIII**

Pentru studiu, se descompun în acest exercițiu sunetele ce, **ci**, ce, **și** în componentele lor, pentru însușirea tuturor pozițiilor prin care trebuie să treacă mișcarea limbii în formarea lor. Este o metodă similară cu cea pe care o întrebuințează cu răbdare, orice pianist sau violonist, când are de studiat un pasaj greu. El cântă rar și cu atenție, notă de notă, având grijă ca digitația să fie exactă.

Se va citi cu glas tare și răspicat această propoziție, înlocuind sunetul *e* cu prima lui componentă */*.  $C = t + \textcolor{red}{s}$ , deci se va înlocui orice *o* întâi cu */*, insistând puternic pe *t*; în urmă se va înlocui cu a doua componentă *s*, rostită de asemenea foarte puternic: „cine cere 555 de ciuperci ciuruite” se va rosti:

***tine tere tinti sute tinzeti și tinti de truperti Huruite?***

***șine sere șinși sute șinzeși și șinși de šiupersi šiuruite?***

Se trece apoi la rostirea ambelor componente în ordinea formării lor, marcându-le puternic și răspicat.

***tșine tșere tșint și sute tșinzetși și tșint și de își v/? ert și își uruite?***

După ce se vor face aceste trei exerciții de mai multe ori, se va rosti corect acest text întâi rar, apoi din ce în ce mai repede, dar foarte clar și răspicat, susținând bine comisurile gurii și nelăsându-le să se relaxeze nicio clipă și bineînțeles, având grijă de trecerea de ***la ei*** la ***a***.

### ***Exercițiul IX***

Se face același lucru ca în exercițiul precedent, însă cum  $g = d + j$ , vom înlocui  $g$  întâi cu  $el$ , apoi cu  $și$  în urmă cu  $dj$ , păstrând aceeași grijă în rostire.

„Fugi, fugi, gingașul giuvaer meșteșugit al dogelui a ruginit!”

fudi, fudi, dingașul diuvaer meșteșudit al dodelui a rudinit; fuji, fuji, jingașul jiuvaer meșteșujit al dojelui a rujinit; fudji, fudji, djingașul djiuvaer meșteșujit al dodjelui a rudjinit.

Reluarea în tempouri variate a rostirii corecte a textului, având grija comisurilor buzelor și a trecerilor de la  $ti$  la  $g$ .

Rostirea lui  $și$  și  $g$  nu e ușoară. De aceea observăm în limba română, după regiuni, rostiri variate ale acestor consoane. În Moldova **ci** și **ce** se transformă în  $m$  și **se**; se pronunță **șinși** în loc de cinci, **șiupersi** în loc de ciuperci ș.a.m.d.

## 100

În Ardeal, în unele regiuni, se spune *jam* în loc de geam și *inere* în loc de ginere. Din comoditate, în ambele cazuri, din cele două consoane, dispăre ocluziva, respectiv  $t$  și  $ci$  și rămâne numai constrictiva și  $j$ . În Dobrogea și Mun. Tenia și  $g$  se palatalizează dând rostirea „cepeleagă”. De asemenea, copiii mic1 spun câte odată „tinti” în loc de cinci, „tine” în loc de cine etc. Suprimând constrictiva și articulând numai ocluziva  $t$ . O vorbire corectă, însă, trebuie să învingă aceste dificultăți și să ajungă la o articulare precisă și

clară.

*Exerciții pentru rostirea corectă a conjuncției și*

Rostirea greșită a africatelor și *g*, provocată de palatalizarea acestor consoane, se răsfârâie și asupra altor sunete și în special la pronunțarea lui Ș din conjuncția și Aici se întâmplă același proces ca și la și *g*. Comisurile buzelor în loc să susțină pronunțarea vocalei /, ridicându-se în sus, înaintează, eliberând limba care, devenind prea lungă, își lipește partea dorsală de palat, producând sunetul neplăcut al „cepelegelii”.

Cum această conjuncție, în economia propozițiilor și frazelor, în limba română este foarte des întâlnită, rostirea ei greșită împrăștie un vâl de fâșâială și o nuanță de vulgaritate chiar asupra unei vorbiri fără alt defect de rostire decât acest și palatalizat.

Exercițiile ce urmează se vor face numai cu colțurile gurii ridicate și puternic susținute în sus, ca și pentru corectarea africatelor și *g*.

### *Exercițiul 1*

Se va rosti, trăgând puternic comisurile buzelor în sus, întâi conjuncția și, separat de vocală, iar apoi împreună cu vocala:

	și
și-a	-a
	și
ți-e	e
	și
și-i	-i

	Atenție	la	și
și-o	trecerea	-o	
	de la	și la	și
și-a	o și u!	u	
și-a			și
		a	
și-i			și
		-i	

### *Exercițiul ÎI*

Se va rosti	vocala	de	a
întâi separat	conjuncția	și	poi
			a
a-și		și	
	Atenție	la	ie
e-și	trecerea de	și	
	la o la și de		îș
— Și	la u	i	
			o
o-și	la și-l	și	
a-și			u
		și	
			a
a-și		și	
își			Îș
		i	

**101**

### *Exercițiul III*

În acest exercițiu se va trece de la forma vocalelor la aceea a conjuncției și invers.

a-și-a	a
--------	---

		şa	
			ie
e-şi-e		şie	
	Atenţie	la	iş
— Şi-i	trecerea	ii	
	de la	o şi	o
o-şi-o	cu la con	şio	
	funcţia	şi,	u
u-şi-u	apoi, din	şiu	
	nou la	o şi	a
ă-şi-a	<i>u.</i>	şia	
i-şi-i			Îş
		i î	

#### *cercîtiul IV*

Aceeşi  
recomandare                      la  
ca                      exerciţiul III.

			şi
şi-a-şi		aşi	
	Atenţie	la	si
şi-e-şi	trecerea	eşi	
şi-i-şi	de la	şi la	Şi
	vocale şi	-i şi	
şi-u-şi	Înapoi	la	şi
	<i>şi!</i>	uşi	
şi-o-şi			şi
		oşi	
şi-ă-şi			şi
		ăşi	
şi-î-şi			şi
		îşi	



### *Exercițiul V*

În acest exercițiu se va studia posibilitatea rostirii conjuncției *și*, în combinație cu orice consoană cu care ar începe cuvântul ce-i urmează.

	și	și	și	și
-b	b	-n	-n	
	și	și	și	și
-o	c	-ți	p	
	și	și	și	și
-d	d	-i	r	
	și	și	și	și
-i	f	-s	s	
	și	Ș	și	și
-g	ÂG	-și	ș	
	și	și	și	și
-h	h	-l	t	
	Și	Și	și	și
-j	j	-l	ț	
	și	și	și	și
-l	-l	-v	v	
	și	și	și	și
-n	m	-x	x	

### *Exercițiul VI*

În cele șapte versuri ce urmează, care încep, toate, cu conjuncția *și*, se va avea grijă să nu se pornească rostirea fiecărui vers decât după ce comisurile gurii vor fi puternic susținute în sus. Se va face acest exercițiu întâi rar și răspicat, apoi din ce în ce mai repede, păstrând aceeași precizie în articulare.

Și de drag te-aș semăna.  
Și cu drag te-aș secera.  
Și te-aș face stog în prag.  
Și te-aș îmblăti cu drag.  
Și te-aș cerne prin sprâncene.  
Și te-aș frământa-n inele.  
Și te-aș da inimii mele.

(Jarnik-Bârseanu

*Doine și strigături din Ardeal*

Ed. Acad. Rom. 1881)

Aceste versuri conțin, la fiecare rând, în afară de conjuncția *și* de la începutul lor, un alt *și* în cuvintele „*te-aș*” ce se repetă cu regularitate, dând prilejul unui exercițiu mai complet cu această consoană.

*Exerciții pentru corectarea palatalizării lui și și în cadrul altor cuvinte*

Palatalizarea consoanelor *și* se extinde și în pronunțarea altor cuvinte, în acest caz ele sunt întotdeauna urmate de un *și* cu un grad de închidere mai mare ca un *i* obișnuit, formând aproape o constricție între dosul limbii și palat, adică de semivocala tot (i). Aceasta face, de exemplu, ca în loc de *așa* să se rostească „*așa*”, în loc de *șase* – „*și ase*”, în loc de *jurnal* – „*jiurnal*”, în loc de *jale* – „*jiale*” etc. Acest defect face vorbirea extrem de vulgară și denotă lipsă de cultură. Pentru a-l corecta, trebuie întâi să se pronunțe și nepalatalizate și apoi să se rostească la fel aceste consoane și atunci când sunt urmate de vocale.

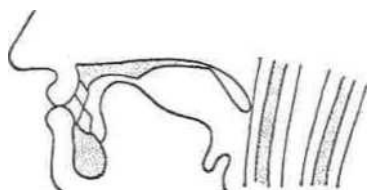
### *Exercițiul I*

Se vor rosti, prelungind sunetul, consoanele și ținând dinții strânși (fig. 52). Maxilarele fiind strânse, limba este împiedicată să-și ridice partea dorsală spre palatul tare și să-și coboare apexul la rădăcina incisivilor inferiori, adică este împiedicată să formeze vocala /, iar consoanele și vor fi în acest mod sigur nepalatalizate.

### *Exercițiul ÎI*

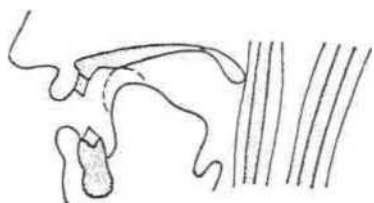
După ce se capătă prin exercițiul I deprinderea unei juste rostiri a consoanelor și *j*, ele se vor pronunța cu maxilarele deschise normal, prelungind sunetul și având grijă ca la sfârșit să nu sune *șșșș-i* și *jjjj-i*. Pentru aceasta, în momentul când se întrerupe emisia acestor consoane, se deschide brusc gura cu maxilarul inferior foarte coborât (fig. 53). În acest fel, limba e silită mecanic să nu se mai lipească de palat, iar consoanele și vor suna corect, nepalatalizat.

**103**



**Fig. 52**

**Rostirea consoanei și cu maxilarele complet închise**



**Fig. 53**

**Rostirea consoanei urmată de o deschidere bruscă a maxilarului împiedicând palatalizarea**

*Exercițiul III*

Se vor rosti întâi aceste consoane separat de vocale, apoi unite:

	ș-	ș
a		a
	ș-	s
e		e
	Și	și
-i		
	ș-	ș
o		o
	ș-	ș
u		u
	ș-	s
a		ă
	și	și

Atenție să nu se rotunjească buzele decât pe emiterea vocalelor.

La rostirea fiecărei vocale se va coborî brusc maxilarul inferior ca în exercițiul II.

Se va proceda la fel pentru:

— A ja j-e je j-i Atenție la trecerea de la îi i-o la o și de la la «! jo j-u ju j-a jă j-i jâ

### Exercițiul IV

Se va păstra aceeași metodă și pentru rostirea consoanelor și în cadrul cuvintelor ce urmează:

șablon ședință șaltăr șerb șampanie șerpi șiac  
șicană sifon șoarece șubă șobolan șuberd șoc șui

**104**

	șant	șerv		șofra	
aj	et		șină n		șuieră
	șapc		șind	șoma	
ă		șeic rilă j			șurub
	șapt	șept	șipo	șome	
e	el	t	r		șut
	șarj	șerb	șir	șorț	șuvoi
ă	et				
	șarp	șes	șire	șoșon	șvab
e		t			
	2)		jiga	joche	jubile
jachetă		jeg nie u		u	
	jad	jela	jigă	joben	jucări
		nie rit		e	
	jaf	jera	jigni	joi	ju
		tic t			de
	jalb	jers	jigo	joncți	
ă	eu	die	une		judetș
	jam	jertf	jilav	jongl	judici
bon	ă		erie	ar	
	jand	jefui	jim	jos	jumăt
arm	esc	blă		ate	
	jar	jele	jind	jovial	jurnal
	u	uit			

jarg      jec      jir      jocuri      jungle  
on      mănîit      i

Se vor rosti aceste cuvinte întâi cu dinții strânși, apoi cu maxilarele normal deschise și avînd grijă ca după consoanele și *j*, atunci când se rostește vocala următoare, să se deschidă brusc maxilarele.

*Exerciții pentru rostirea corectă a vocalelor îi și 6*

Deși aceste vocale nu există în limba română, totuși, foarte adesea, în numele proprii sau denumirea unor localități străine, ele trebuie rostite.

Rostirea lor greșită pe scenă dăunează atât textului, cât și bunei interpretări.

În rostirea vocalei *ti*, după cum s-a arătat, limba are poziția lui *i*, iar buzele rotunjirea lui *u*. În pronunțarea greșită a lui *îi* în loc ca buzele și limba să formeze concomitent pe *i* și cu se formează întâi vocala / și pe urmă vocala cu și astfel se aude în loc de *ii-iu*; la fel pentru vocala 6, pentru rostirea căreia limba are poziția lui *e*, iar buzele rotunjirea lui *o* în pronunțarea greșită se formează întâi vocala *e* și pe urmă *o* și se aude în loc de *o - e o*

Pentru corectarea acestei greșite pronunții se vor face următoarele exerciții:

### *Exercițiul I*

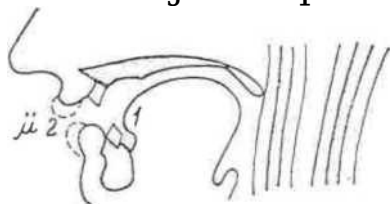
Pentru corectarea rostirii vocalei *îi* se emite un sunet prelungit pe vocala /. În timpul acesta se vor mișca buzele încet, fără a

deplasa apexul de la rădăcina incisivilor inferiori, pe forma rotunjită a lui *u* (fig. 54). Se va căpăta astfel

**Fig.**

**54**

**Formarea vocalei** cu apexul la alveolele incisivilor inferiori pentru formarea vocalei *i*; buzele rotunjite ca pentru vocala *u*



105

sunetul fonemului *îi* care se repetă apăsător, de câteva ori, pentru a se întipări bine poziția justă a limbii și buzelor.

Se va repeta exercițiul până se va putea rosti cu ușurință această vocală.

### *Exercițiul ÎI*

Pentru rostirea ei corectă în cadrul cuvintelor, nu numai singură, se va exersa această vocală în combinație cu toate consoanele, întâi separat și apoi unindu-le ca în articulația normală.

	a)	b)		d)
ii-b	iib		c) b-ii	bii
	u-	iic	cu	cu
o				
	ii-	ud	d-ii	du
d				
	ii-	uf	f-ii	fu

i				
	u-	ug	g-ii	gii
g				
	u-	uh	h-ii	nu
h				
	a-	uj	— Ii	și
i				
	ii-	III	— u	Iu
]				
	ii-	iim	m-ii	mi
m				i
	ii-	un	nu	nii
n				
	a-			
ți		up	p-u	pu
	u-	iir	— u	rii
i				
	ii-	iis	s-a	su
s				
	a-			
și		aș	ș-u	șu
	ii-	iit	— u	tu
l				
	ii-	uț	— u	ții
l				
	u-	iiv	v-ii	vii
v				
	ii-	ux	x-ii	xii
x				

### *Exercițiul III*

Pentru corectarea rostirii vocalei o s-o va



urma același procedeu ca la exercițiul I.

Se va emite un sunet pe vocala *e* apoi, fără a se deplasa apexul, buzele vor lua forma rotunjită a vocalei *o* (fig. 55).

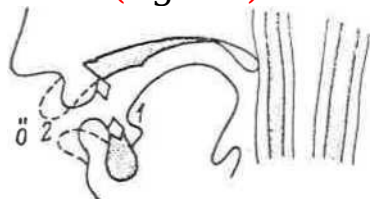


Fig. 55

### Formarea vocalei *o*

1. Apexul la alveolele incisivilor inferiori pentru formarea vocalei *e*; 2. Buzele rotunjite ca pentru vocala *o*

### 106

Căpătând sunetul corect al lui *o*, el va fi repetat apăsător de câteva ori. O dată bine însușită corecta rostire a lui *o* se va trece la exercițiul combinării lui cu toate consoanele.

	o-	b)		
b	ob		c) s-o	d) bo
	o-			
o	oC	c-o	co	
	o-			
d	od	d-o	de	
	o-	of	f-o	fo
i				
	o-	de	g-d	gd
g				
	o-	oh	n-o	ho
h				

j	s-	dj	— d	jd
	b-l	dl	— o	la
	o-			
m	om	m-o	md	
	o-n	on	n-o	no
	o-			
ți	op	p-o	Pd	
	or	— o	ro	
i				
	o-	de	s-o	se
s				
	o-			
și	oș	ș-o	și	
	de	— d	to	
l				
	d-	de	ț-d	țo
l				
	d-	ov	v-o	vă
v				
	o-			
x	ox	x-o	xd	

**Exerciții pentru corectarea impreciziei și moliciunii în articulare** în unele cazuri, o vorbire poate fi corectă din punct de vedere al rostirii fiecărui fonem în parte, dar, în totalitatea ei, e greu de înțeles. Unele vocale și consoane abia se aud, altele sunt aproape omise, în special în finalul cuvintelor. O astfel de vorbire e greu de urmărit și obosește repede pe ascultător, în cazul unui organism normal și fără motive de ordin

psihic, acest defect în vorbire provine din:

o respirație mică, nestudiată și necondusă conștient; o comoditate, sau chiar lene, în mișcările limbii în articulare; maxilare crispate, insuficient deschise („dinții strânși”).

În toate aceste cazuri se recomandă exercițiul ce urmează, asemănător cu al vestitului orator Demostene și recomandat în manualele de specialitate („La reeducation de la voix parlee”) și apreciat ca „un mijloc simplu, natural și logic, care dă rezultate excepționale 1.

### ***Exercițiul I***

Se va așeza transversal un creion subțire între maxilare, în așa fel încât comisurile buzelor să fie libere să se miște corect în timpul rostirii cuvintelor (fig. 56).

**107**

### **Fig. 56**

### **Exerciții pentru corectarea impreciziei și moliciunii în articulare**

Locul unde se va așeza creionul depinde de forma gurii și a maxilarelor, dar, în general, el trebuie așezat fie în spatele caninilor, fie imediat în fața lor; în orice caz să nu împiedice mișcarea comisurilor gurii. Deși obstacolul creat de creion împiedică articularea cuvintelor, esențialul în acest exercițiu este să se rostească fiecare fonem cât se poate de corect.

Se va rosti, cu creionul în gură de 2 – 3 ori, rar și foarte clar, un vers sau un proverb sau alt text

de maximum 10 - 12 cuvinte, *nu mai mult*. Un text prea lung duce la o durere în articulația maxilarelor, ceea ce întârzie eficacitatea exercițiului.

### *Exercițiul 11*

După rostirea textului de 2 - 3 ori, cu creionul, se va rosti același text de 1 - 2 ori fără creion, dar cu aceeași intensitate și efort și la fel de rar ca atunci când era creionul în gură. Se spune apoi textul cursiv. Ușurința și siguranța cu care se spune *acum* același text, arată eficacitatea acestui exercițiu.

Prin acest exercițiu se urmăresc trei obiective: prin plasarea creionului între dinți, maxilarele sunt aduse la o deschidere corectă, iar vorbirea cu „dinții strânși” care împiedică articularea normală, va fi mecanic înlăturată; obstacolul transversal, creionul, mărește tonusul muscular al mișcărilor de articulare, ceea ce obligă la o gimnastică fonatorie puternică pe textul studiat. După această gimnastică, când se reia textul, fără creion, articularea se face cu o deplină ușurință; locul unde este plasat creionul este tocmai acela unde trebuie să bată coloana sonoră, pentru a căpăta o justă poză de voce. În timpul gimnasticii articulatorii cu creionul, organismul face tot efortul să înlăture această piedică nenaturală, intensitatea suflului se mărește și în același timp coloana de aer se îndreaptă puternic spre creion spre a-l expulza. Este tocmai exercițiul indicat pentru a plasa coloana de aer în locul cel mai

avantajos din punct de vedere acuztic, de unde cu minimum de efort vocea va avea maximum de randament.

Acest exercițiu dă rezultate nu numai pentru cei cu o articulare neclară, dar și pentru cei cu o voce mică, cu un *r* slab rulat, pentru acei care precipită sau „mănâncă” finalul cuvintelor, sau pentru acei cu o emisie vulgară.

## 108

De asemenea, cu puțin timp înainte de recitarea versurilor, dacă actorul își trece tot textul, vers cu vers, prin acest exercițiu, aceasta îi va da o siguranță uimitoare în articulare, iar vocea îi va suna puternic și caldă.

### ***Exercițiul III***

S-a arătat că, în articularea corectă a cuvintelor, comisurile buzelor au un rol foarte important. Se recomandă, deci, o gimnastică a acestor comisuri care, căpătând astfel forță și elasticitate, vor ajuta la o rostire clară și precisă.

Se va rosti șoptit sau tare de 10 - 12 ori înșir, mișcând energic comisurile buzelor:

***x-u, x-u, x-u, x-u*** etc... în continuare se va rosti în același mod:

***u-x, u-x, u-x, u-x*** etc

Când exercițiul se face în șoaptă, e bine să nu se șoptească frecând coardele „din fundul gâtului”, deoarece acest mod de a șopti irită coardele și poate produce răgușeală. De asemenea, pentru a nu deranja pe cei din jur, se

poate face acest exercițiu, cu aceeași eficacitate, fără glas, mișcând doar buzele puternic pe forma lui **cu** și **x**.

### ***Exerciții pentru corectarea precipitării***

Analizând cauzele defectului precipitării în vorbire, se va putea remedia mai ușor această defecțiune. În construcția unui cuvânt sunt combinate între ele o sumă de vocale și de consoane. Vocalele reprezintă sunetele muzicale, curgătoare ale cuvântului, iar consoanele, prin ociziunile și conștricțiunile ce le caracterizează, sunt niște mici piedici în calea acestor sunete. Într-o vorbire corectă, vocalele au o anumită durată de timp întreruptă numai de plasarea consoanelor printre ele.

În vorbirea precipitată, prima vocală dintr-un cuvânt are, de obicei, o durată corectă; a doua este însă simțitor scurtată, a treia și mai mult, a patra aproape nu se aude, iar a cincea e cu totul eliminată.

Bineînțeles că procesul acesta de scurtare și eliminare a vocalelor variază de la cuvânt la cuvânt, mai întotdeauna însă prima vocală are durată corectă, iar celelalte sunt scurtate sau eliminate.

Acest lucru face ca prima silabă să fie rostită corect, a doua capătă o scurtare de durată, a treia abia se aude, iar cuvântul se rostogolește și vocalele și consoanele se prăbușesc învâlmășite într-o rostire ininteligibilă. La această neorânduială în articulare se mai adaugă, imediat,

și nervozitatea aceluia care precipită și vede că nu reușește să rostească corect ce vrea să spună și, bineînțeles, în acest caz, defectul precipitării se accentuează.

## 109

De aceea, studiul calm, autocontrolat al exercițiilor ce urmează va da în primul rând o siguranță salutară celor ce se precipită și, la care, mai întotdeauna, cauza precipitării este o lipsă de ritmicitate, un decalaj între gândire și vorbire.

### ***Exercițiul I***

Se va lua pentru început un text mic, de exemplu un proverb:

*„Ziua bună se cunoaște de dimineață 4.*

Se vor rosti de câteva ori clar și apăsător numai vocalele acestui proverb, păstrându-le cu strictețe durata și accentul din cadrul cuvintelor respective. De asemenea, acolo unde există diftongi, vocalele se vor rosti diftongate, nu separate. Fără respectarea acestor condiții exercițiul nu poate fi eficient.

Se va articula, deci, de câteva ori:

***i un îi a e cu că ce îi că a***

Se va rosti apoi rar, cu voce tare, tot textul în mod corect:

***„Ziua bună se cunoaște de dimineață”.***

Se va spune apoi tot proverbul în ritm și articulare normală.

Bunele rezultate ale exercițiului se vor cunoaște curând, obținând o mare ușurință și

cursivitate în redarea textului.

Se recomandă acest exercițiu și pentru oricine simte o dificultate în rostirea unor anumite pasagii dintr-un rol sau o poezie, sau chiar a unui singur cuvânt format dintr-o înșiruire mai dificilă de foneme. De asemenea, prin așezarea justă ca formă și durată a vocalelor din cadrul cuvintelor, acest exercițiu este foarte eficace pentru cei a căror emisie sună vulgar; studiindu-l, vor căpăta imediat o limpezire, o deosebită claritate în articulare.

### ***Exercițiul II***

Cum mai toți cei care precipită au, în general, o nervozitate mai mare, se recomandă pentru corectarea acestui defect exerciții de gimnastică respiratorie lentă. Reeducarea respiratorie este o metodă admirabilă; ea restabilește, dezvoltă, supraveghează și menține jocul fiziologic normal al aparatului respirator și fonator. Totodată, este cel mai bun mijloc de menținere a sănătății plămânului, a calității vocii și echilibrului nervos.

### ***Exercițiul III***

S-a arătat că lipsa de ritmicitate este câteodată cauza unei vorbiri precipitate, de aceea se va folosi ritmul ca un remediu foarte bun în corectarea acestui defect.

## **110**

Se vor rosti câteva versuri în vorbire mai mult lentă, în ritmul de 2/4, 3/4, 4/4. Pentru o mai mare siguranță în ritmicitate și în același timp pentru o



coordonare a vorbirii cu mișcarea, în timpul rostirii textului, se va bate tactul cu mâna sau cu piciorul. De exemplu versurile:

„De din vale de Rovine Grăim, Doamnă, către tine.

Nu din gură, ci din carte.

Că ne ești așa departe<sup>1</sup>.

(M. Eminescu - *Scrisoarea III*)

Le vom rosti în ritm de 2/4:

De din vâle, de Ro vi-ne

Grăim doamnă, către tine Nu din gură, ci din  
câr-te că ne] ești a sa de pâr-te apoi în cel de 3/4  
întâi într-o formă mai ușoară:

De-e din vâa-le de-e Ro vâi-ne

Graăim doa-amnă că-ătre ți-i-ne

Nu-u din gu-ură 1 ci-i din câar-te Că-ă-ne e-  
ești-a șia de pâr-te

Apoi, într-o formă mai dificilă, dar bună pentru  
studiu:

**S**

De din va le de-Ro vi-ne Grăim doamnă către  
tine Nu din gură ci din câr-te că ne ești ă-șa de  
pâr-te.

În cele din urmă vom rosti aceleași versuri, în  
ritmul de 4/4:

De din va-le] de Ro-vi-ne Grăim doamnă către  
tine

Nu din gură ci din car-te

Că ne ești așa de parte.

Se poate face același exercițiu cu mai mare  
eficacitate dacă se va cânta totul pe o singură notă

bine susținută și într-un registru foarte comod vocii; bâlbâiții nu se bâlbâie atunci când cântă, cântecul cerând un mult mai mare autocontrol decât vorbirea.

## 111

### ***Exercițiul IV***

În defectul precipitării, fiind vorba și de un decalaj între gândire și vorbire, se cere ca acel ce precipită întâi să gândească intens; să termine gândul și apoi să rostească textul pe care face exercițiul. Cu cât gândul e mai precis și mai puternic, cu atât inspirația respiratorie vine mai sigur de la sine. Se face o mică retenție, care va aduce cu ea puterea de autocontrol și autodominare și apoi se rostește clar:

***„Nu câte știi, ci cum le știi”.***

sau:

sau:

***„Unii vorbesc ce știu și unii știu ce vorbesc”.***

***„Ce-i pasă surdului de ce vorbește altul”***  
etc.

### ***Exerciții pentru corectarea nazalizării***

Nazalizarea în emisie se produce din cauza funcționării defectuoase a vălului palatului, care în timpul emisiei fonemelor nenazale rămâne dezlipit de peretele posterior al faringelui, neîmpiedicând astfel drumul curentului de aer sonor spre cavitatea nazală (fig. 57). În acest caz, toate fonemele orale capătă un timbru nazal.

Exercițiile privesc numai pe acei care au un vâl al palatului normal, iar defecțiunea este numai de natură funcțională, putând fi remediată prin studiu.

Cazurile în care nazalizarea se datorează unei cauze organice (vâlul palatului fisurat sau incomplet, sau atins de o pareză) se soluționează pe cale medicală.

### ***Exercițiul 1***

Pentru a ajuta vâlul palatului în funcțiunea lui, se va începe printr-un exercițiu de gimnastică prin care, silindu-l să se ridice și să se coboare, se va întări. Se emite o notă foarte înaltă, o acută, dar se emite fără voce: se

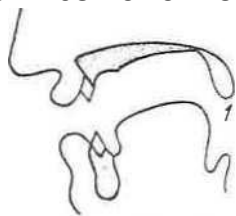
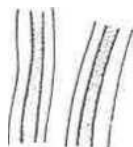


Fig. 57



**Poziția vâlului palatului în rostirea nazalizată:**

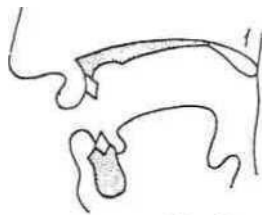
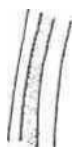


Fig. 58



## **Poziția vălului palatului în rostirea nenazalizată;**

1. Vălul palatului dezlipit de peretele faringelui

1. Vălul palatului lipit de peretele faringelui

**112**

simte foarte clar cum vălul palatului se ridică cu atât mai sus cu cât „nota fără glas” va fi mai acută și mai puternic susținută (fig. 58); încetând apoi brusc emisia notei, vălul va coborî repede; se reia din nou mișcarea de ridicare, prin „cântatul mut al acutei”. Se repetă acest exercițiu de câteva ori. Acest exercițiu fiind „fără glas” are avantajul că nu deranjează pe cei din jur și poate fi făcut oricând.

### *Exercițiul ÎI*

Exercițiul acesta este o gimnastică a mușchiului vălului palatului prin care, silindu-l să se lipească puternic de peretele posterior al faringelui, se va căpăta deprinderea de a închide drumul spre cavitatea nazală în emisiunea fonemelor orale.

— Să se strângă buzele *cât se poate de tare* și să se lase apoi să iasă o serie de mici explozii bucale, ca exploziile lui *p* (fig. 59).

Acest exercițiu antrenează puternic vălul palatului în mișcarea sa de lipire de faringe.

### Exercițiul III

Se va rosti întâi vocala *A* urmată imediat de un *p* prelungit: *app* (fig. 60). Trebuie să se pronunțe *app*, închizând brusc buzele, ca o clachetă.

Prelungirea lui *p* favorizează ridicarea îndelungată a vâului palatului. Același sistem de închidere bruscă pe consoana prelungită se va face și cu *au*, *akk*, *abb*, *add* etc.

Să se strângă bine buzele pe *p*, *b* și să se insiste puternic pe ocluzia lui *t*, *c* și *k*, căci aceasta va antrena mai bine închiderea drumului spre cavitatea nazală.

Același exercițiu, începând cu consoane urmate de vocala *A*.

Se vor închide strâns buzele pe consoana *p*, umflând bine gura cu aer, apoi se vor deschide brusc pe *A*. Curentul de aer reținut din cauza închiderii drumului spre cavitatea nazală, la rostirea vocalei *A*, va ieși brusc numai pe gură și astfel se va deprinde modul de emisie a fonemelor orale.

Se va extinde acest exercițiu și asupra altor vocale. După închiderea puternică a buzelor pe un *p*, se vor rosti deci: *pp-e*, *pp-i*, *pp-o*, *pp-u*, *pp-a*, *pp-î*.



*PP P ppp* Fig. 59

## Exerciții pentru corectarea nazalizării



### **A ppp Fig. 60**

## **Exerciții pentru corectarea nazalizării 113**

Fig. 61

### **Exercițiu pentru corectarea nazalizării** *Exercițiul IV*

Acest exercițiu e un sistem sigur de autocontrol al nazalizării. Se va lua un tub subțire de cauciuc de cca. 5 mm diametru, care se va plasa cu un capăt în ureche și cu celălalt într-o nară (fig. 61). Se observă că atunci când se rostesc cuvinte ca: mama, mănușă, nemaipomenit, nemilos etc., cuvinte în care se găsesc consoanele nazale m și *n*, se aude un zgomot puternic în ureche. Curentul de aer pe care rostirea consoanelor nazale îl trimite pe nas, este captat de tubul din nară și trimis în ureche. Se observă însă că atunci când se articulează cuvinte în care nu există niciuna din aceste consoane nu vom auzi acest zgomot; de exemplu, cuvintele: abecedar, bibliotecă, casă, boltă etc.

Dacă totuși se aude acest zgomot, este dovada sigură a nazalizării. Exercițiul se repetă pentru a căpăta deprinderea rostirii cuvintelor în

componența cărora nu sunt consoane nazale, astfel încât tubul din nas să nu capteze aer și să nu-l trimită în ureche. Pentru aceasta, se fac mai întâi exercițiile I, II, III, care ajută, prin gimnastica vălului palatului, la executarea mai repede și mai bine a acestui exercițiu de autocontrol.

### *Exercițiul V*

În acest ultim exercițiu nu se utilizează mijloace exterioare în ceea ce privește autocontrolul, ci se face apel la voință și auz; bineînțeles numai după ce exercițiile de gimnastică vor fi întărit vălul palatului și se vor fi deprins, în mod conștient, mișcările de urcare și coborâre și cele de trimiterea acruului numai pe gură.

Exercițiile, pe toate textele ce urmează, urmăresc două obiective:

nazalizarea puternică, voită, a textului rostit;  
denazalizarea puternică, voită, bine condusă a aceluiași text.

Întărind deprinderea trimiterii aerului pe gură (emisia orală) acest sistem de exercițiu va consolida ceea ce s-a învățat în primele exerciții și va da obișnuința rostirii denazalizată corectă, pe textele studiate și chiar în vorbirea de toate zilele.

## **114**

Se va lua mai întâi un vers sau un proverb în care nu există niciun fonem nazal. De exemplu:

*„Ce spui la ureche în pădure se aude”* sau

*„Râsul te râde și batjocura te batjocorește”*  
sau

*„Râde rața de baltă și baba de fată”.*

Se vor rosti aceste texte întâi foarte nazalizat, apoi oral, cu îndreptarea curentului sonor numai pe gură.

Se va trece apoi la texte cu foarte puține foneme nazale. De exemplu:

*„Femeia vede chiar unde bărbatul abia zărește”* sau

*„Bărbatul are ochi să vadă, femeia are ochi să fie văzută1”* sau

*„Moartea e știută dar ceasul nu se știe”.*

Se va studia după aceeași metodă, indicată la punctul a).

În fine se vor rosti texte în care combinația de foneme nenazale și foneme nazale e mai bogată. De exemplu:

*„Boul se leagă de coarne și omul de inimă”* sau

*„Blestemul părinților E ca piatra munților Cade greu copiilor”.*

sau

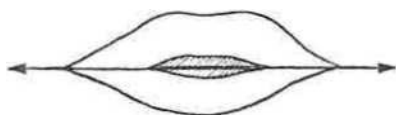
*„Nevastă mai poți găsi, dar mamă ba”* sau

*„Primifi-mă în casă, până ce vă veți găsi dumneavoastră alta”.*

Și

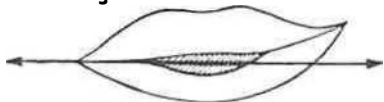
*„Cine nu voiește când poate, nu va mai putea când va voi”.*





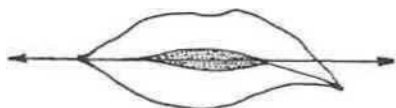
**Fig. 62**

**Poziția corectă a buzelor**



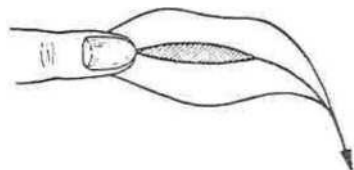
**Fig. 63**

**Asimetrii labiale**



**Fig. 64**

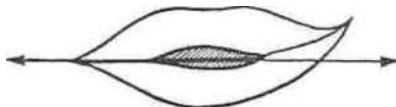
**Asimetrii labiale**



**Fig. 65**

**Exerciții pentru corectarea asime-**

**triei labiale cazul a**



**Fig. 66**

**Exerciții pentru corectarea asimetriei labiale cazul a**

Și aceste proverbe se vor studia după aceeași metodă, care va aduce sigur rostirea conștient denazalizată a celor care nu au un defect organic, ci numai un vâl al palatului insuficient de activ.

***Exerciții pentru corectarea asimetriilor labiale***

Deseori o defecțiune în rostire, un timbru neplăcut al fonemelor, își au cauza **numai** în poziția nesimetrică a gurii, comisurile buzelor nefiind pe **aceeași** linie (fig. 62). Pentru dovedirea acestui lucru, se încearcă vorbirea strâmbând colțurile gurii (fig. 63,64) și se constată cum sună cuvintele rostite astfel:

Acest defect se corectează ușor, îndreptând nu numai rostirea cuvintelor, dar dând și din punct de vedere vizual un aspect mult mai avantajos gurii.

### ***Exercițiul I***

Se va imobiliza ușor, cu degetul arătător, colțul gurii normal și se va sili comisura incorectă prin mișcări energice de gimnastică, să se ridice sau să se coboare.

Comisura care se deplasează în fonațiune de pe linia orizontală trăgând în jos (fig. 65) va fi silită prin mișcări puternice să se ridice în sus, înspre urechi (fig. 66).

Degetul care fixează comisura corectă va ajuta ca această gimnastică să nu antreneze și colțul gurii cu poziție corectă.

Comisura care se deplasează incorect în sus în fonațiune (fig. 67) va fi silită să facă mișcări energice în jos

(fig. 68) susținând totodată comisura corectă cu arătătorul, pentru a nu-și deplasa poziția justă.

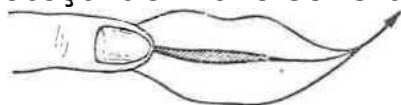
Câteodată amândouă comisurile sunt deplasate de pe linia orizontală a buzelor, una în sus și alta în jos (fig. 69). Atunci exercițiul se va face pe rând (fig. 70), cu fiecare comisură în parte, iar în acest timp arătătorul va împinge în sus sau va trage în jos, cealaltă comisură incorectă – după caz – pentru ca, deși inactivă în exercițiu, să se deprindă cu poziția corectă.

Alteori amândouă comisurile incorecte trag în aceeași direcție, fie **în jos** (fig. 71) (ceea ce dă un aspect vizual și sonor de tristețe, de plictiseală), fie în sus (fig. 72) (dând un aspect de veselie forțată, nepotrivită întotdeauna cu sensul cuvintelor rostite, iar ca sonoritate o emisie prea deschisă „căscată”).

În acest caz exercițiile de corectare, în ambele sensuri, se vor face simultan cu amândouă comisurile buzelor și fără ajutorul arătătorului.

**Notă:** Imediat ce comisura exersată va căpăta poziția corectă (și o capătă destul de repede) nu mai trebuie continuat exercițiul. Altfel, se poate deplasa în sens contrar.

**Exerciții pentru corectarea vorbirii cu gura prea deschisă, „vorbire căscată” și vorbire însoțită de o scăpare de aer laterală** în primul caz, - „vorbire căscată”. — Comisurile sunt prea active, având o mișcare exagerată în sus în timpul articulării cuvintelor. Timbrul acestui mod de rostire este lipsit de căldură neputând reda cu ușurință gânduri și stări sufletești de mare sensibilitate.



**Fig. 67**

**Exerciții pentru corectarea asimetriei labiale cazul *b***



**Fig. 68**

Exerciții pentru corectarea asimetriei  
labiale cazul **b**



Fig. 69

Exerciții pentru corectarea asimetriei  
labiale cazul **e**

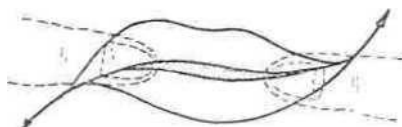


Fig. 70

Exerciții pentru corectarea asimetriei  
labiale cazul **e**



Fig. 71

Exerciții pentru corectarea asimetriei  
labiale cazul **d**



Fig. 72

Exerciții pentru corectarea asimetriei  
labiale cazul **d**

117

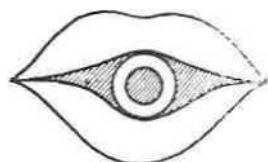


Fig. 73

Exerciții pentru corectarea defectului de

**vorbire „căscată”.**



**Fig.**

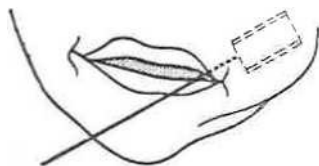
**Tub de metal**

**74**



**Fig. 75**

**Introducerea creionului sau a lamei plastice**



**Fig. 76**

**Rezistență opusă de obraji** în al doilea caz, - articularea cu scăpare de aer laterală - mușchii comisurii buzelor și ai obrazilor sunt, din contra, prea puțin activi, moi și neopunându-se curentului de aer sonor, acesta scapă afară, lateral, printre obraji și dinți. Acest defect, din fericire mai rar, dă un aspect extrem de vulgar și ridicol în articularea cuvintelor.

De asemenea, amândouă aceste defecte de rostire dezavantajează, din punct de vedere estetic, o figură cu oricât de frumoase trăsături.

Exercițiile ce urmează sunt eficace pentru ambele moduri incorecte de articulare, fiindcă determină mușchii orbiculari ai gurii și mușchii

obrajilor să ajungă la mișcarea fonatorie corectă.

### *Exercițiul I*

Se va citi cu glas tare, clar și răspicat, în fiecare zi, timp de 10 – 15 minute, un text ținând între buze fie un tub de metal (pe care se înfășoară leucoplastul) (fig. 73 și 74) fie orice tub cu un calibru de circa 2 cm și o lungime de circa 2.1/2 cm.

Astfel, buzele vor fi silite să nu fugă înspre urechi în timpul fonațiunii și, în același timp cu remedierea acestui aspect, vizual inestetic, se va înfrumuseța simțitor timbrul vocii.

### *Exercițiul ÎI*

Se va citi 10 – 15 minute, cu glas tare, clar și răspicat, un text, având în gură un creion sau o lamă de material plastic neelastice (fig. 75), cu care se va exercita o presiune pe fața internă a obrajilor și a comisurilor gurii, căutând să se opună acestei presiuni o rezistență (fig. 76).

Când se va ajunge să se execute bine această mișcare de rezistență, se va executa fără ajutorul creionului sau al lamei și defectul va fi remediat.

**118**

## **Exerciții pentru corectarea bâlbâielii**

**Dacă pentru celelalte defecte de articulare corectarea e ușoară și sigură, cauza acestor defecte fiind pur funcțională, nu tot astfel stau lucrurile în ceea ce privește defectul bâlbâielii. Acest defect are la bază un automatism vicios, este o nevroză**

funcțională și se datorează unui proces psihomotor. La originea bâlbâielii stă mai înainte de toate o tulburare a funcției ordonatoare, o lipsă de ritmicitate, un decalaj între gândire și mijloacele de a o traduce în cuvinte. Cel care se bâlbâie se inhibă și nu poate trece de la imaginea senzorială a obiectului la numele acestui obiect.

Literatura medicală e bogată în studiul acestui defect de vorbire și a cauzelor care-l determină. Se enumeră aci doar câteva din ele: ereditate, boli cu urmări encefalice, traumatisme fizice sau psihice, istoviri, surmenaj nervos, deficiențe motrice, dispersarea gândurilor, impulsivitate și câteodată, bolile nasului, faringelui și ale laringelui.

Dacă nu întotdeauna bâlbâitul e un bolnav, este, în orice caz, sigur un hipersensibil sau un hiperemotiv. De aceea el e în permanentă stare de alarmă, impresionabil, excitabil, câteodată ridicol și fuge de societate.

În general, s-a constatat că la copii tratamentul este mai eficace, fiindcă crearea de noi automatisme și de reflexe e mai ușoară, căci ele se vor substitui cu ușurință obișnuințelor mai recent constituite. La adolescenți și la adulți, automatismele psiholingvistice sunt vechi și puternice și nu se pot schimba cu ușurință. Totuși cu *voință* și *calm*,



atunci când organismul nu e atins de o boală gravă, vindecarea e posibilă.

Spasmele și contracțiile în bâlbâială pot fi: respiratorii, vocale, articulatorii.

În primul caz respirația este aritmică și obositoare, determinând o vorbire cu totul neorganizată. În al doilea caz coardele vocale devin inactive din cauza tensiunii emoționale și sunetul nu se poate produce. La fel, în contracțiile și spasmele articulatorii, mușchii buzelor și ai limbii sunt tetanizați, nu se pot mișca dintr-o anumită poziție și cuvântul nu pornește. Când această imobilitate musculară, acest blocaj, este plasat la începutul cuvântului, după care vorbirea curge repezită și cu opinteli, avem *bâlbâiala tonică*. Când cuvântul se rostește greu, cu repetări cu caracter convulsiv ale silabelor, avem cazul *bâlbâielilor clonice*.

În vindecarea acestui defect de vorbire se utilizează două metode simultane: didactică și psihologică.

### *Metoda didactică*

Utilizează texte citite, în care ideea e deja constituită iar cuvintele nu sunt generate de gândul aceluia care se bâlbâie; prin aceasta i se înlătură o parte din inhibiție în articulare. În această metodă se întrebuintează:

- Exerciții de respirație ritmică.
- Exerciții de gimnastică.

— Exerciții pe cuvinte cântate.

— Exerciții pe texte citite pe ritmuri variate.

*Exerciții de respirație ritmică* pentru coordonarea aparatului respirator cu cel fonator. Cu ajutorul lor se va realiza:

un curent de aer fonator puternic, egal, lin, bine stăpânit; calm, autodominare, lipsă de frică și de inhibare; ritmicitatea atât de necesară corectării acestui defect.

— *Exerciții de gimnastică*, al căror ritm va întări pe cel al articulării și-l va scoate din forma sa disritmică și convulsivă. Aceste exerciții se vor sincroniza cu exercițiile de articulare corectă.

— *Exerciții pe cuvinte cântate*, pe un singur ton, acompaniate de gesturi ritmice, în perfect sincron cu textul. S-a observat că în emisia cântată bâlbâiții articulează corect, sunetul cântat solicitând un control cerebral mai puternic. De asemenea, prin cântec ei vor căpăta continuitatea în emisie, atât de importantă în corectarea bâlbâielii.

— *Exerciții pe texte citite pe ritmuri variate*, marcate de bătăile unui metronom, prin ritm urmărindu-se întărirea sistemului nervos.

La început exercițiile se vor face pe ritmuri foarte lente și apoi pe ritmuri puțin mai accelerate, cu rostirea cuvintelor foarte legată, fără pauză între cuvinte, urmărindu-se continuitatea emisiei.

*Metoda psihică* urmărește schimbarea

centrului de gravitate a acestui defect, din domeniul biologic, asupra căruia subiectul nu este stăpân, în domeniul psihologic legat în mod intim de personalitatea bolnavului și supus stăpânirii sale. Această metodă însă nu dă rezultate fără ajutorul unei „ortopedii verbale” de timp gimnastic, ritmic și articulador. Ea va urmări ca prin exerciții să se ajungă la reeducarea personalității psihofizice a celui ce se bâlbâie.

În exercițiile metodei psihice se va trece de la vorbirea reflectată la cea independentă. Nu se mai folosesc texte scrise, ci gândite de bolnavul însuși și apoi vorbite direct, chiar dacă, la început ele au forma unei înșirui de silabe fără sens logic.

Tot în această metodă se întrebuintează textele memorate pe dinafară, ca un mijloc de trecere spre vorbirea independentă. Ideile acestor texte nefiind concepute de acel care se bâlbâie, el le va repeta numai cu ajutorul memoriei; metoda aceasta va ușura procesul vorbirii. Sunt cunoscute cazuri de mari cântăreți sau mari actori care în viața de toate zilele, atunci când își formulau în cuvinte propriile lor gânduri, se bâlbâiau puternic, dar pe scenă nu aveau nicio greutate în rostire.

Declanșarea bâlbâielii o generează tocmai momentul transformării gândului în cuvânt; aici se manifestă fenomenul de inhibare și de vorbire aritmică. Acest moment greu e obiectul de corectare prin metoda psihologică, care coor

donează gândul cu respirația, vocea și articularea și face acel dresaj psihic ce conduce încetul cu încetul la stăpânirea de sine.

Tot în această metodă intră psihoterapia, atât de eficace în toate nevrozele. Bâlbâiții, pe lângă calmantele recomandate de medic, dacă e cazul, vor căuta să aibă preocupări în afara celor cotidiene, ca: muzica, florile, vânătoarea, albinăritul, pescuitul, plimbări odihnitoare în locuri liniștite și frumoase și orice ocupație care îi scoate din mediul și ritmul obișnuit, dându-le liniște, un autocontrol mai bun și mai ales *uitarea* de obsesia bâlbâielii.

### **Exerciții pe metoda didactică**

#### *Exerciții de respirație ritmică*

Exerciții potrivite pentru corectarea acestui defect sunt aceleași care s-au arătat în capitolul „Respirația”. Însă, se vor face numai acele exerciții în care nu apar cuvinte (numărătoare sau versuri), ci numai expirația pe consoana S. De asemenea, se vor face foarte atent exercițiile în care apare *retenția*. Acest moment de liniște care pregătește puternic fie inspirația, fie expirația viitoare, prin calmul și autodominarea pe care o aduce cu sine, e deosebit de folositor în corectarea defectului bâlbâielii.

#### *Exerciții de gimnastică ritmică*

Se vor executa orice exerciții ușoare de gimnastică, care nu comportă efort fizic mare, ținându-se seama de următoarele condiții:

Bâlbâitul își va număra singur cu glas tare și

răspicat mișcările mâinilor, ale picioarelor sau ale trunchiului, având grijă ca vorba să fie *perfect sincronizată* cu acțiunea membrelor.

Toate momentele de încordare, de efort, să coincidă cu inspirația; bâlbâitul nu va număra pe aceste momente, ci va număra exact în momentul terminării efortului, respectiv al terminării actului inspirației și al declanșării expirației. De exemplu: în mișcările de ridicare a trunchiului sau a picioarelor va număra exact când s-a terminat mișcarea de ridicare, nu în timpul ei. În mișcările de plecare a trunchiului sau a picioarelor (mișcări ce se execută pe expirație), va putea număra odată cu efectuarea mișcărilor, însă tot perfect sincronizat.

Se pot face exerciții eficace și în jocul cu mingea, fie că se va bate mingea pe perete, fie jos pe podea; totul este ca numărătoarea să fie absolut sincronizată cu bătaia mingii.

### *Exerciții de cuvinte cântate pe un singur ton*

Se va alege fie un vers, fie un proverb și se vor cânta cuvintele, fără pauză, pe un singur ton foarte bine susținut (să nu oscileze în sus sau în jos). Tonul psalmodiat pe care vor curge cuvintele va ajuta foarte mult la fixarea cursivității vorbirii. De asemenea, tonul cântat având față de vorbirea obișnuită

## **121**

avantajul unui centru superior în creier, silește pe cel care se bâlbâie ca, atunci când cântă să

aibă o concentrare și o putere de autodominare mai mare.

Se poate încerca mai târziu cu același text, sau cu un text puțin mai greu, în funcție de progresele înregistrate prin exercițiile anterioare, să se cânte cuvintele, fie pe o melodie simplă, fie pe o gamă în urcare sau în coborâre. Exercițiul va fi mai folositor dacă fiecare notă va fi marcată, fie de o linioară trasă cu creionul pe o hârtie, fie de o bătaie cu degetul pe masă. Totul e ca sunetul să fie *absolut sincron* cu trasarea liniei sau cu bătaia degetului; numai astfel se va realiza coordonarea dintre gând, mișcare și vorbire, care va duce la vindecarea bâlbâielii.

Se va rosti fie pe o singură notă, fie pe o gamă ascendentă sau descendentă, textul ales, marcat de bătaia degetului în masă sau de o mișcare precisă a mâinii pe ritmuri variate 2/4, 3/4, 4/4. Una din caracteristicile vorbirii bâlbâite este aritmia; e lesne de înțeles rolul salutar al exercițiilor ritmate care, întărind sistemul nervos, vor ajuta la echilibrarea acestei vorbiri.

### *Exerciții de texte citite pe ritmuri variate*

Se vor alege poezii simple, cu un conținut luminos, liniștit și se vor citi ritmat pe *bătaia unui metronom*, la început într-un tempo rar, iar după un timp de acomodare se va citi același text mai repede, dar în niciun caz nu se va ajunge la un tempo foarte accelerat. Nu se va urmări atât sensul cuvintelor cât ritmicitatea și continuitatea cuvintelor, cursivitatea lor. Să nu existe opreliști,

precipitări, martelări, ci trecerea lină dintr-un cuvânt în altul pe ritmul susținut de metronom.

### Exerciții pe metoda psihică

Această metodă urmărește mărirea atenției, a concentrării și grăbirea gândirii aceluia care se bâlbâie. Se va insista, de asemenea, asupra sistemului de autocontrol și de reglare a coordonării gândului cu respirația și articularea.

În această metodă se utilizează texte proprii ale celui care se bâlbâie, La început numai de silabe fără un sens anumit. Esențial e ca bâlbâitul să rostească ceea ce creierul său îi comandă, fără pauze și fără crispări și inhibări.

Fiindcă orice bâlbâit are o respirație aritmică, nestăpânită, se va începe orice exercițiu printr-o inspirație lină, fără spasme în coșul pieptului, diafragmă sau abdomen; o inspirație ca atunci când se miroase adânc o floare al cărei parfum place foarte mult, o inspirație *lentă, profundă*. Accentul se pune mult pe inspirație fiindcă ea este clementul activ în actul respirator, expirația fiind clementul pasiv. De asemenea, să nu se facă pauză între inspirație și expirație ci, imediat după alimentarea cu aer, să se rostească exercițiul format fie din silabe, fie din cuvinte, propoziții sau fraze. Prin deprinderea de a ataca imediat după inspirație i se va crea reflexul trecerii peste momentul penibil dintre imaginea mintală și materializarea ei în cuvinte.

### *Exercițiul I*

Se va inspira după descrierea de mai sus și imediat se vor rosti, *fără întrerupere*, pe o expirație unită, o înșiruire de silabe fără sens. Când se va termina aerul expirator, dar nu până la epuizare, se va face o mică pauză (retenție), după care se va relua inspirația lentă și imediat se va rosti aceeași înșiruire; esențial este să nu se facă pauză între ele.

Dacă se observă că rostirea este însoțită de mișcări de crispăre a obrazului, gurii, ochilor se va face acest exercițiu în oglindă pentru a putea, prin acest autocontrol, să se capete deprinderea eliminării tuturor acestor ticuri.

### *Exercițiul ÎI*

Se va privi un peisaj, un tablou, o imagine, în care timp se va inspira lin și adânc. Imediat după terminarea inspirației se vor spune pe rând, fără pauză, cuvinte sugerate de această imagine; o simplă înșiruire de cuvinte, nu e necesară o propoziție sau o frază cu sens.

Același exercițiu se va executa cu ajutorul unui metronom; pe fiecare bătaie a metronomului se va spune câte un cuvânt (fără pauză). Dacă nu apare niciun cuvânt în minte, se va rosti pe bătaia respectivă a metronomului cuvântul „nimic”.

Dacă mișcările de crispăre a obrazului nu au dispărut, se va continua și acest exercițiu cu controlul oglinzii.

### *Exercițiul III*

Se inspiră lin, ca și în celelalte exerciții și, fără



pauză între inspirație și expirație, la fiecare două bătăi ale metronomului se va spune o mică propoziție. Dacă celui ce se bâlbâie nu-i vine nicio propoziție în minte, când va veni timpul ritmic să vorbească, va spune, în loc de altă propoziție, „nu am nimic de zis”.

Acest exercițiu pe de o parte îl va deprinde să rostească ritmic, deci îl va determina să treacă momentul penibil de traducerea gândului în cuvânt, iar pe de altă parte îi va aduce calmul necesar, știind că, oricum, când va sosi timpul indicat de metronom el va avea la dispoziție propoziția „nu am nimic de zis”. În general la bâlbâiți se produc *viduri în gândire*. Acest sistem îl va convinge că nu trebuie să aibă grija acestor lapsusuri și astfel, încetul cu încetul, își va căpăta calmul atât de necesar corectării acestui defect.

#### *Exercițiul IV*

În acest exercițiu nu se utilizează metronomul, ci ritmul indicat cu bătaia degetului pe masă. În acest mod, bâlbâitul își va crea singur ritmul interior.

Se va formula întâi în gând clar o frază; se va despărți, tot în gând, această frază în idei, un fel de decupare, pe idei scurte, a întregii fraze gândite. Se va

### **123**

inspira lin și adânc, în care timp se va repeta în gând prima idee, apoi, după 2 – 3 bătăi ritmice cu degetul în masă, se va rosti această idee; va

urma o pauză în care timp se va inspira din nou și se va gândi asupra celei de-a doua idei; apoi, după același număr de bătăi, se va rosti această a doua idee și tot astfel mai departe. Principalul este să se inspire între idei și să se rostească, exact după același număr de bătăi, textul bine gândit în prealabil.

### *Exercițiul V*

Se face exact exercițiul IV psalmodiat pe o singură notă foarte bine susținută. Cântecul, așa cum s-a mai spus, dă o putere mai mare de autocontrol. Să se bată tot așa ritmul cu degetul pe masă, sau să se tragă ritmic cu creionul linioare pe o hârtie; se va coordona astfel respirația, emisia și articularea cu mișcarea. Când bâlbâitul va ajunge să facă aceste gesturi fără a se mai gândi asupra lor, ele se pot suprima. Sunetul interior al ritmului, al melodiei și al pauzelor respiratorii va deveni organic și vorbirea își va căpăta echilibrul dorit.

### *Exercițiul VI*

Toți bâlbâiții au fobia ritmului rapid; atunci când aud chiar pe alții vorbind repede, bâlbâiala lor se agravează. Pentru a se deprinde cu un ritm mai repede, vor pune metronomul să bată mai iute și vor porni să spună o propoziție (bine gândită în prealabil pe inspirație) după un număr anume de bătăi, iar ei, deși metronomul bate repede, vor rosti ritmic cuvintele, fie din două în două bătăi, fie din trei în trei, cum se vor simți mai comod. Astfel vor reuși să se deprindă a vorbi rar și clar

chiar și atunci când li se vorbește repede sau sunt ei înșiși grăbiți.

Bâlbâiții sunt mai totdeauna obsedați de greutatea rostirii unui anume fonem, sau a unui cuvânt, sau văd imaginea, dar nu le vine în minte cuvântul; câteodată acest cuvânt se prezintă simultan cu altul. Nu este permisă, însă, înlocuirea unui cuvânt prin perifraze sau cu alt cuvânt având același sens, pentru a nu rosti fonemul sau cuvântul de care se tem. E preferabil să se bâlbâie, până ce, treptat, se obișnuiesc cu exercițiul făcut corect. E indicat ca, la început, să se facă acest exercițiu în vorbire șoptită, care, pe de o parte, dă o concentrare mai puternică și, pe de alta, asigură celui ce se bâlbâie o încredere mai mare în el; are impresia că dacă greșește, greșeala nu se sesizează.

### *Exercițiul VII*

Să se rostească mici povestiri, imaginând că se află în fața unui auditor: prieten, o societate de mai multe persoane, un superior etc. Aceasta îl va deprinde să-și stăpânească emoția atunci când va trebui să vorbească față de alții.

## **124**

Bâlbâitu] se va putea considera vindecat atunci când nu va mai avea aprehensiuni; de exemplu, nu-i va mai fi frică să vorbească la telefon sau să fie întrerupt din vorbă. O reșută, provocată de o febră mare, o oboseală puternică sau un traumatism psihic pot să-i readucă

deficiențele în vorbire. Reluarea exercițiilor îi va asigura repede revenirea la vorbirea curentă.

Mediul în care trăiește bâlbâitul are un rol important în ceea ce privește corectarea defectului, care se poate obține numai într-un mediu de calm, liniște, înțelegere.

Totuși, în vindecare, rolul său activ față de defectul lui, e cel mai important; el se sprijină pe doi factori esențiali: *voință* și *preocupare constantă*.

## EXERCITII PENTRU SUSȚINEREA FINALELOR DE CUVÂNT

Nesusținerea finalelor de cuvânt este unul din cele mai frecvente și mai supărătoare defecte în vorbirea scenică; cauzele acestei neglijențe articulatorii sunt diferite:

consumul nerațional al coloanei de aer sonore; toată intensitatea acestei coloane fiind îndreptată pe primele silabe ale cuvintelor, suflul expirator scade simțitor spre finalul lor; lipsa de energie a musculaturii aparatului fono-respirator, care nu susține procesul de fonație până la sfârșitul cuvântului; amândouă aceste cauze însă au mai întotdeauna la bază o deficiență în gândirea asupra textului; când se urmărește cu precizie transmiterea unei idei, când scopul fiecărui cuvânt e prezent în mintea actorului (cu toate greutățile respiratorii sau lipsei de energii musculare), cuvântul se va auzi de la început până la sfârșit.

Lucrul cel mai important, care trebuie reținut, este că: *cu cât finalele cuvintelor vor fi mai bine susținute, cu atât plămâni vor avea mai mult aer pentru continuarea procesului fonațiunii.*

S-a explicat pe larg, în capitolul precedent, respirația reflexă și exercițiile pentru însușirea ei.

Declanșarea inspirației reflexe este produsă de mecanismul opririi, scurt marcate, a suflului expirator, concomitent cu relaxarea buzelor, coborârea laringelui și a diafragmei.

Aplicată în vorbire, această inspirație reflexă este declanșată de marcarea puternică și scurtă a fonemului final dintr-un cuvânt, concomitent cu relaxarea buzelor și coborârea laringelui și a diafragmei. Dacă în timpul vorbirii nu ar exista aceste momente de relaxare, de pauze creatoare de inspirație reflexă, ritmul respirator s-ar dezechilibra și aceasta ar produce o dereglare în procesul fonațiunii.

Prin exercițiile ce urmează se urmărește obișnuința marcării finalului de cuvânt și, în același timp, căpătarea siguranței că, după marcarea puternică a acestui final, inspirația reflexă asigură cu precizie, fără oboseală, o cantitate de aer suficientă pentru redarea sonoră a unui text de mare întindere.

S-a observat că în economia vorbirii, cele mai deseori, în finalele cuvintelor sunt plasate consoanele *t, d, 5, e, g*; de aceea exercițiile ce urmează se fac pe o serie de cuvinte terminate în aceste consoane.

### *Exercițiul 1 (pentru rostirea lui **t** final)*

Se va rosti, marcând puternic consoana **t** finală și apoi eliberând printr-o mică pauză suflul expirator - adică după o expresie de teatru „furând aer” - următoarea succesiune de cuvinte:

126

Sacada?

Și ritma? Am pleca? Hotărî?

Să străba? Încânta? Acel ha? Blestema?

După accentuarea lui? final, la inspirația reflexă, nu trebuie să se perceapă niciun zgomot în realimentarea cu aer. Cu cât consoana finală va fi mai bine „bătută” și pauza respectată, cu atât inspirația reflexă va veni mai puternică - „de la sine” - fără efort și fără fâșâială.

### *Exercițiul 2 (pentru rostirea lui **d** final)*

Se va proceda întocmai ca la exercițiul 1, marcând consoana **d** finală, în următoarea succesiune de cuvinte:

Suni

Și			<i>zsXud</i>
Mă	cufund	în	rotunif
Lac			profund

Dând să prim/

Într-un noii Peste *cod* însă caii Râd absurii sunt și nuit sunt și *ud*.

### *Exercițiul 3 (pentru rostirea lui **'s** final)*

Se va proceda întocmai ca la exercițiile 1 și 2 marcând consoana **'s** finală în următoarea succesiune de cuvinte:

Sens ascuns Prins în vis Dus Adus iar apus  
Des atins Pas cu pas Mai pufos Mai cețos Mai  
scămos

*Exercițiul 4* (pentru rostirea lui **e** final)

Se va proceda ca la exercițiile 1,2 și 3,  
marcând consoana **e** finală, în următoarea  
succesiune de cuvinte:

Duc în bac Sac de doc Aud: crac! O fi rac?

O fi drac? Face: poc! Aud: mac Aud: oac

Nu e rac Nu-i gândac Nu e cuc Nu-i brotac îl  
apuc îl hurduc E tot drac!

**127**

*Exercițiul 5* (pentru rostirea lui **g** final)

Se va proceda întocmai ca la exercițiile  
precedente, marcând consoana **g** finală, în  
următoarea succesiune de cuvinte:

Prin ogeag

Nu e murg

Văd un murg

Este șarg

Pus la plug

Dar mi-e drag

Merg cu sârg

Că e belg

Sar un prag

Pintenog

Rup un drug

Șontorog

Boabe curg

Și olog

*Exercițiul 6* (pentru susținerea vocalelor finale)

Se poate proceda pentru vocalele finale ca și pentru  
consoanele finale din

exercițiile 1 - 5 a, e, i, o, a și a c

marcând vocalele următoarea succe

finala siune de cuvinte:

Ap a

Săltărețe

Șăgalnica  
Năvalnica  
Târându-i e  
Azvârlindu-se  
Întorcându-se  
Prăbușindu-se  
Se adună  
Se îndrumă

Și răzlețe  
Fără a se prin/  
Fără a ocol/  
Ea se prăbuși  
Încotro, încotro?  
Încolo, încolo  
Acolo, acolo  
Într-un ritm zglobiu  
Unde nu mai știi!

Și detună în șuvițe

## EXERCIȚII DE ARTICULARE PE TEXTE

Textele care urmează sunt o culegere fie de așa-zise „încurcături de limbă”, fie de versuri, fără valoare literară, simple jocuri de cuvinte, care constituie o gimnastică eficientă a articulării.

Pentru cei care au rostirea moale sau leneșă, sau pentru cei care vor să câștige precizie în rostire și volubilitate, se recomandă să învețe aceste texte pe dinafară, să le spună întâi rar și răspicat și apoi din ce în ce mai repede, *dar clar*.

Repeziciunea, fără precizie și fără claritate în rostirea acestor texte, nu duce la niciun rezultat.

## 128

Pentru început, câteva încurcături de limbă de proveniență folclorică:

- „Ciritei de tei pe miriște de mei”.
- „Retevei de tei pe miriște de mei”.
- „Capra calcă piatra, piatra crapă-n patru, crăpa-i-ar capul caprei cum a crăpat piatra-n patru”.
- „Nici n-am zis și zici c-am zis, când oi zice



chiar oi zice, ca să zici c-am zis ce-oi zice”.

— „Nici n-am spus c-am spus, c-aș spune, când oi spune, chiar oi spune, ca să spui c-am spus ce-oi spune”.

— „Prepeliță pestriță, cu 12 pui pestriți; e pestriță prepelița pestriță, dar mai pestriți sunt puii prepeliței pestrițe”.

— „Bou breaz, bârlobreaz, din vacile bârlobrezeanului; nu-i greu a spune bou breaz bârlobreaz din vacile bârlobrezeanului, d-ai mai greu a dezbrezi brezitura bouului breaz bârlobreaz din vacile bârlobrezeanului”.

— „Hrib fiert, hrib fript, hrib nefript, hrib nefiert, tot una-i”.

— „Șapte sape late jos și-alte șaptezeci și șapte de sape late-n spate”.

— „Cerce cei ce cer cercei”.

— „La vreme de viituri, vâjâie-n viitoare apele din vale”.

\*

Urmează o culegere de texte al căror scop este o gimnastică articulatorie pentru diferite foneme:

*Pentru consoana S*

— „Sinucisul asasin Silică se suie simandicos sus pe scara scăriții și strigă să i se susțină scara”.

*Pentru trecerea de la consoana S la consoana Ș*

Ș - „Spre sfânta sa soră Suzana se suie

Spăsită suspinul din suflet să-i spuie și-n spaima-i se zbate și-n spasm se izbește și-n susur sarcastic suspinu-și și oprește și șterse și slabe

suspinele-i sunt și-și sfâșie-n spusa-i tot sufletul sfânt”.

— „Șapte sape late Săpă-n sus șâite Peste șapte sate și-alte șapte sape Stau șirag smălțate ia să sape-n spate Peste șapte sate”.

129

Le-nchizi fără să vrei. Rămâi așa nedumerit.

Și asurzit, și aiurit De larma ce-o fac apele în cursul lor nemaiprit.

\* \* \*

Săgeată pornind.

Șoptind, forfotind.

Clocotind și cotind.

Smiorcăind, horcăind.

Ici picând strop cu strop.

Ici jucând în potop.

Năruind, stăruind.

Tremurând, murmurând.

Țârâind, pâ râind.

Ropotind, bobotind.

Duduind, zguduind.

Vâjâind, gâfâind.

Aromind și momind.

Și murind, tresărind și sărind.

Și fierbând și turbând.

Galopând și săpând, și rupând, și surpând,  
Strălucind, clipocind, nălucind, rătăcind,  
Lunecând, zdrumicând, și jucând și trecând,  
Unduind, șerpuind și suind, și vuind, Spumegând,  
fumegând, răpăgând și strigând Dănțuind,

chefuind, duduind și huind, Bolborosind, regăsind,  
poposind și sosind, Șopăind, răpăind, țopăind,  
hopăind, Frământând și cântând, desfătând și  
săltând.

\* \* \*

Mereu, mereu coboară, domoală ori zglobie,  
Bătrâna cataractă, vulcan de apă vie, împreunând  
tot soiul de zgomote ciudate, Cu-a valurilor sale  
schimbări neîncetate.

Și-și trâmbiță sonora și vesela solie...

Așa coboară apa-n cădere la Lodora...

*În prima strofă* sunt următoarele greutateți de  
rostire:

o serie de cuvinte terminate în *nd*; consoana *n* ca  
și consoana *d* formându-se în același loc  
(vârful limbii este plasat la baza incisivilor  
superiori) greutatea vine din faptul că limba  
face de două ori la rând aceeași mișcare,  
tinzând, din comoditate, să elimine una din ele,  
astfel ca în loc de „sărind șăgalnică” să se  
pronunțe „sărin șăgalnică”; o altă serie de  
cuvinte în care pe lângă *nd* final urmează un  
cuvânt începând cu un fonem care se formează  
tot în același loc cu consoana *n* și *d*,  
consoanele *t*, *l*, *r* și câteodată chiar din nou cu  
consoana *n*; limba bătând de trei ori în același  
loc.

„Crescând «avalnică.

Slăbind, rirându-se.

*Tișn md*, /afăindu-se Sălti/te/ re-ntorcându-se

etc...

finalul versului terminat numai în vocalele *a* și *e*,  
obositoare prin prea deasa lor repetare.

În strofa a doua sunt următoarele greutatea de  
rostire:

cuvinte terminate în *nd*, ca și în strofa întâi; o  
suită de cuvinte terminate în *t* „nedumerit și  
asurzit și aiurit”; un cuvânt terminat cu  
fonemul cu care începe cuvântul următor  
„cursu/ /or”, din comoditate tinzându-se să se  
pronunțe „cursu lor”.

În strofa a treia sunt următoarele greutatea de  
rostire:

o serie mare de cuvinte terminate în *nd* care dau  
prilejul unui foarte bun exercițiu de susținerea  
finalului cu ajutorul inspirației reflexe („fiecare  
de aer”); în această serie de cuvinte terminate  
în *nd* unele din ele sunt urmate de cuvinte ce  
încep cu o consoană care se formează în  
același loc cu consoanele *n* și *d*, obligând astfel  
vârful limbii să facă de trei sau patru ori la  
rând aceeași mișcare... Murind, tresărind...

clipoci/tr/, nălucind... fumeguiu, răpăgând...  
chefuit, e/uduind”...

un vers greu de rostit având aproape de trei ori  
la rând consoane ce se formează în același loc  
*Imprenmnd tot soiu/ de zgomote ciudate*”;

**133**

— „Cosașul Sașa când cosește Cât șase sași  
sasul cosește; Dar însuși Sașa-i sas cât șase și-n

sus și-n jos la casa sa Cosește Sașa și-n șosea și șase case Sașa-și știe Ce șansă! Sașa-și spuse sie”.

*Pentru consoana R*

„Rouă rece-n auroră.

Printre pietre, de-aur pare Printre ramuri, prin pripoare, Parc-ar fi mărgăritare. Grindina, prin grinzi, în ropot Rupe-n rânduri, nor cu nor Trășnetul în patru crapă, Piatra caprei din pripor.

Arar rariștea rărește Vreascuri în cărări ușor.

Ori o piatră crapă-n patru Ori o capră calcă-n piatră. Patru pietre crăp prin capre Patru capre crăp prin pietre”.

\*

\* \* \*

Un bun exercițiu de articulare îl asigură și recitarea corectă, clara și ritmată, a propozițiilor cu acuzativul și cu ablativul din limba latină.

*Propoziții cu ablativul* a, ab, absque, abs și de coram, clam, cum, exși e sine, tenus, pro și prae

*Propoziții cu acuzativul* ante, apud, ad, adversum, (adversus) circum, circa, citra, cis, erga, contra, inter, extra, infra, intra, iuxta, ob, penes, pone, post și praeter, prope, propter, per, secundum, supra, versus, ultra, trans.

**130**

În sfârșit, un exercițiu bun de gimnastică articulatorie îl constituie exercițiul pe care-l deținem de la George Vraca și pe care-l făcea în conservator. Tot exercițiul trebuia spus într-o singură respirație, ca un singur cuvânt. Pentru

aceasta, la început se rostea ca și cum ar fi fost o serie de cuvinte, iar după un timp, toate cuvintele pe o singură respirație.

În prima fază se spun cuvintele:

Apcitenclon cameran ciandan tiririfofendii  
minpetre esborifantastico carambol anticum  
fizicum cât.

În a doua fază, se spun pe o singură respirație ca și cum ar fi un singur cuvânt:

Apcitencloncamerancianclantiririfofencluminp  
etreesborifantasticocarambolanticumfizicumcat.

\*

\*

Urmează un fragment din poezia „Cataracta Lodorei” de S t. O. I o si f – text foarte bun pentru exerciții de articulare, pentru susținerea finalelor, pentru rostirea clară a unor suite de foneme greu de articulat și pentru exerciții de volubilitate.

Cum curge apa la Lodora-n jos?

Sărind șăgalnică.

Cresând năvalnică.

Slăbind, târându-se Țâșnind, lăfăindu-se.

Fugind, azvârlindu-se.

Aiurind, zvârcolindu-se Ocolind, plecându-se.

Săltând, re-ntorcându-se.

De peste tot și-adună în goana-i ce detună  
suvițele ei săltărețe.

Din care sar alte răzlețe Pe care-apoi iarăși le-  
ndrugă Pân la o nouă fugă.

\*

\*

\*

Scurmând și opintindu-se, Luptând și  
despletindu-se, Ea își urzește țesătura ei, Că stai  
uimit, și pleoapele

**13?**

o suită de cuvinte care au în compunerea și în  
finalul lor consoana *p* cu care se și termină  
versurile, care trebuie mai bine susținută:

„Ici picând strop cu strop

Ici jucând în potop...”

Aceste versuri sunt, de asemenea, un exercițiu  
foarte bun de volubilitate și de accelerare variată  
de ritmuri. Urmărind sensul cuvintelor se poate  
vedea că apa nu curge la vale mereu în același  
ritm; și în exercițiu schimbarea de tempo în  
accelerarea rostirii cuvintelor se va face deci  
conform sensului textului. În orice caz, cu toate  
aceste variații de tempo, versurile, ca și apa,  
trebuie să curgă din ce în ce mai repede,  
potolindu-se abia în ultimele versuri finale:

„Și-și trâmbiță sonora

Și vesela solie...

Așa coboară apa-n cădere la Lodora”...

Pentru studiu, se va începe cu rostirea rară și  
foarte clară a cuvintelor, ținându-se seama de  
toate greutățile de articulare arătate mai sus.  
Numai după însușirea deplină a tehnicii  
articulatorii se va trece la rostirea în tempo din ce  
în ce mai accelerat.

Aproape toată poezia e o suită de verbe puse

la modul gerunziu, mod care, exprimând acțiunea în desfășurarea ei, ajută la redarea imaginii căderii apei; dacă fiecare din aceste verbe își vor căpăta, prin variația adecvată de intonație, sensul adevărat, exercițiul de volubilitate va fi mai ușor și mai artistic redat.

## EXERCITII DE COORDONAREA DICȚIEI CU MIȘCAREA ȘI CU SARCINA SCENICĂ

Vocea umană prezintă două aspecte: vocea cântată și vocea vorbită.

În cele ce urmează se arată diferența dintre ele, pentru ca apoi să se poată urmări caracteristicile *vorbirii scenice*, numai astfel exercițiile pentru studiul ei vor putea fi pe deplin înțelese și executate.

Vocea vorbită și cea cântată nu au același nivel de comandă în creier. A cânta înseamnă a emite un sunet a cărui *înălțime*, *intensitate* și *durată* este anumită, comandată, voită.

Acest lucru nu s-ar putea face fără o reprezentare psihoauditivă intensă a calităților acuztice ale sunetului respectiv. Cântecul necesită, din această cauză, participarea efectivă a unui centru superior și anume: *a cortexului*.

În sunetul vocii vorbite obișnuite, înălțimea, intensitatea și durata nu e conștientă. Vorba fluctuează continuu după dispoziții și emoții, de aceea



imprimată; ea nu e rezultatul unei reprezentări psihoauditive a individului, ci e supusă unor stări afective ale lui: mâniei, spaimei, urii, dragostei, curiozității etc. Din punct de vedere neurologic deci, vocea vorbită cotidiană e mai puțin controlată decât cea cântată; de aceea nivelul ei de comandă în creier are un centru inferior celei cântate și anume: *diencefalul*.

Cu totul alta e caracteristica vocii vorbite pe scenă, a vorbirii scenice. Dacă în textele muzicale înălțimea sunetului, intensitatea și durata sunt matematic notate în cadrul tactelor muzicale scrise de autor, în textul de teatru – afară de unele indicații de intenții, mișcare și decor – autorul lasă totuși pe seama înțelegerii și sensibilității actorului. El își concepe și înălțimea tonului și intensitatea replicii și ritmul în care o va rosti. Ceea ce nu înseamnă însă că aceste trei calități ale vorbirii sale pot fi întrebuințate oricum, la întâmplare.

Actorul își fixează toate acestea în repetiții, el nu poate răspunde partenerului o dată într-un fel și altă dată altfel. Va întrebuința, de exemplu, o ridicare de intensitate vocală, sau de înălțime de sunet, atunci când trebuie să-și domine partenerul, va schimba ritmul replicii când situația scenică o cere etc. Deci și în vorbirea scenică, ca și în canto, există aceleași date de intensitate, înălțime și durată, nu atât de riguros impuse, dar absolut necesare. Actorul va trebui să fie foarte atent la felul cum i se servește replica de către

partener și, conform situației scenice respective și a datelor personajului pe care-l interpretează, să-i răspundă, cu o anumită înălțime de sunet, cu o anumită intensitate și ritm.

De aceea, spre deosebire de vorbirea obișnuită, vorbirea scenică are și ea același nivel de comandă în creier ca și cântul, și anume: *cortexul*.

Studiul de antrenament articulator, respirator și vocal al actorului trebuie deci să se facă în condiții care solicită acest centru, adică în condițiile vorbirii scenice. Exercițiile în care vorbirea este coordonată cu mișcarea și cu o sarcină scenică sunt tocmai exercițiile care au aceleași date cu vorbirea scenică și care implicit solicită același centru nervos.

De exemplu exercițiile de dicție se vor face:

— Dictând cuiva rar și răspicat exercițiul respectiv;

— Exersându-l atent, dar foarte încet, atât încât să nu fie auzit clar în camera alăturată;

— Rostindu-l cu un zâmbet, glumind cu cineva;

— Rostindu-l furios, certând pe cineva;

— Spunându-l în mers ritmat și apăsat, pentru ca exercițiul să poată fi astfel memorat mai bine;

— Exersându-l însoțit de mișcările mâinilor și ale degetelor, ca și cum s-ar bate acest exercițiu la mașina de scris etc.

Se pot găsi nenumărate sarcini scenice cu mișcări adecvate, care să justifice efectuarea acestor exerciții, simple *numai* în aparență.

Principalul element care determină trecerea pe centrul nervos al cortexului, este *sarcina scenică*; ea ține prezentă tot timpul puterea creatoare a gândului care generează vibrațiile coardelor vocale, dă varietate inflexiunilor tonale și conduce, totodată, mișcările corpului și mimica feței; urmărirea sarcinii scenice dă actorului posibilitatea să nu se automatizeze în exercițiile sale, îi asigură găsirea unei *voci naturale, a unei poziții naturale a corpului, a unei mișcări naturale și a respirației reflexe fiziologice*.

Armonia măiestriei actorului nu se face simțită numai în dicția sa, ci și în gest și atitudine generală: sarcina scenică antrenează gândirea și fizicul în egală măsură. Exercițiile pur tehnice fac ca, în repetiții sau în spectacol, actorul să-și împartă atenția între rostire și interpretare; această concentrare divizată scade tensiunea și trăirea artistică.

Dar dacă pentru însușirea unei bune respirații se recomandă ca, în primul nad, să se facă acele exerciții care (prin urmărirea unei sarcini scenice și efectuarea unor mișcări bine coordonate) aduc „de la sine” actul unei respirații costo-diafragmatice fiziologice și numai pe urmă, după însușirea acestei respirații calitative, să se treacă la antrenamentul conștient al exercițiilor cantitative, pentru exercițiile de dicție procesul este invers:

Să se înceapă cu corectarea conștientă a tuturor defectelor de rostire, cu exerciții de antrenament articulator, de poză de voce etc. Și pe urină să se treacă la exerciții complexe de vorbire cu mișcare, conduse de o sarcină scenică.

Coordonarea exercițiilor de dicție cu mișcarea este o metodă foarte veche, neglijată cu timpul prin despărțirea studiului celor două mijloace de realizare scenică: *mișcarea și inflexiunea vocală*.

**Demostene** își făcea exercițiile de dicție, nu numai punându-și în gură pietricele, dar și recitind cu glas tare, mai multe versuri în suită, mergând și urcând pe drumuri foarte greu accesibile. Astfel nicio literă nu-i mai era greu să o rostească și cele mai lungi fraze nu-l mai oboseau.

*Cicero* în lucrarea sa „Oratorul” dă de asemenea instrucții despre mișcările care trebuie să însoțească vorbirea în public: corpul drept și ridicat, să se întindă brațul când se vorbește în forte, să se aducă brațul lângă corp când tonul este mai moderat etc...

El puna preț și pe mimică spunând că în elocvență, după voce, fața are cea mai mare putere, ea fiind „oglindea sufletului”. Recomanda ca în studiul dicției să se controleze cu grijă mișcarea ochilor, pe care îi numea „interpreții sufletului”. E tocmai ce se urmărește azi în exercițiile de dicție coordonate cu mișcarea și conduse de gândul susținut al unei sarcini scenice. Când acțiunea e generată de o gândire puternică, ochiul e viu, vocea naturală și expresivă, rostirea

clară, iar mișcarea liberă.

Exercițiile acestea de coordonare a vorbirii cu mișcarea și cu sarcina scenică și implicit cu respirația, deprind pe actori cu orice situație scenică, oricât

## 136

de grea și de obositoare ar fi, ajutându-i, prin antrenarea mușchilor aparatului fono-respirator, să susțină egal și fără efort, până a capăt, procesul fonațiunii.

Se dau mai jos câteva exerciții ușoare de coordonare a mișcării cu vorbirea, conduse de o sarcină scenică foarte simplă. Aceste exerciții pot fi extinse însă și în studiul unui rol care prezintă dificultăți din punct de vedere al rostirii, al debitului vocal, respirației și mișcării.

### *Exercițiul 1*

Stând drept, cu ceafa și regiunea lombară bine susținute, cu piciorul stâng puțin înaintea celuilalt, cu brațul stâng întins înainte și ținând în mâna stângă un capăt al unui singur element de extensor (de cauciuc sau de metal) se trage ușor înapoi cu mâna dreaptă celălalt capăt al extensorului, până se întinde complet. Acest efort va aduce, de la sine, așa după cum s-a arătat la exercițiile de respirație calitativă, o inspirație amplă, suficientă pentru a putea recita un vers sau două.

După terminarea inspirației se relaxează ușor mâna dreaptă astfel ca extensorul să ajungă la

dimensiunea lui inițială. *Relaxarea se va face lin, fără întreruperi*, în timpul relaxării se va recita un vers sau două, după capacitatea respiratorie a fiecăruia în susținerea ideii din aceste versuri.

După terminarea ideii, se va întinde iar extensorul cu mâna dreaptă, deci se va inspira, apoi se va susține cu aceeași mână relaxarea extensorului, în care timp se vor recita versurile în continuare.

Aceste întinderi și relaxări succesive vor urmări foarte fidel ideile textului; dacă pauzele indicate de virgule, punct și virgule, două puncte etc. Cer o mică întrerupere în vorbire, brațul drept va întinde foarte puțin, în aceste pauze, extensorul înapoi, atât cât printr-o ușoară inspirație să se capete o mică cantitate de aer, o „fiecăre de aer” necesară continuării recitării versurilor.

Versurile, sau textul în proză, pe care se face acest exercițiu, trebuie știute pe dinafară, pentru ca sarcina scenică a întinderii extensorului și a urmăririi atente a revenirii lui la forma inițială, să poată fi bine susținută; numai îndeplinind cu atenție această sarcină exercițiul va da rezultate bune.

Explicația eficacității acestui exercițiu constă în faptul că prin poziția dreaptă a corpului și prin efortul întinderii extensorului și a urmăririi active a relaxării sale lente tonusul general muscular fiind ridicat, mușchii aparatului fono-respirator vor fi ținuți și ei într-un tonus ridicat; de asemenea

urmărirea continuă a relaxării extensorului va aduce cu sine susținerea până la capăt a procesului fonațiunii și astfel finalele cuvintelor și ale frazelor nu vor mai cădea, iar ideea textului va fi susținută clar până la sfârșit.

Un exemplu pe un fragment va putea reda mai explicit modul cum trebuie **lucrat acest** exercițiu, în raport cu cerințele frazării și ale punctuației.

### **M. Eminescu *Scrisoarea III***

stând drept, în poziția indicată, se întinde extensorul, deci, se inspiră și apoi, pe relaxarea extensorului se va recita:

*„Și abia pleacă bătrânii”.*

urmează o foarte mică întindere înapoi a extensorului, pentru o „fiecăre de aer”, după care se va recita, relaxând în continuare extensorul:

*„Ce mai freamăt, ce mai zbuciiim” /*

urmează o întindere completă a extensorului, după care se va recita în continuare, relaxând foarte atent extensorul:

*„Codrul clocoti de zgomot și de arme și de bucium”.*

se întinde complet extensorul, apoi relaxându-l se va recita în continuare:

*„Iar la poala lui cea verde...”*

urmează o foarte mică întindere a extensorului și apoi o reluare a relaxării lui pe cuvintele:

*„Mii de capete pletoase”.*

se întinde complet extensorul, după care, pe

relaxarea lui, se continuă:  
*„Mii de coifuri lucitoare”*.

urmează iar o întindere mică a extensorului pentru „o fiecare de aer”. apoi pe relaxarea extensorului în continuare, se termină versul:

*„Ies din umbra-ntunecoasă*

Acest gen de exercițiu se poate face pe orice fel de text: versuri, proză, exerciții de articulare, exerciții de respirație pe texte, de corectare a unui defect de dicție și chiar de impozație vocală sau cântec.

În lipsa unui extensor se poate lucra exact în același mod cu un extensor imaginar. Tensiunea încordării mușchilor însă și urmărirea activă a relaxării extensorului, trebuie să fie cât se poate de prezente, ceea ce constituie o dificultate în plus în efectuarea exercițiului.

### *Exercițiul 2*

Aceeași poziție a corpului ca pentru exercițiul 1, imaginându-se de data aceasta că, în loc de extensor, există o minge de antrenament de box, legată de plafon și de podea; sarcina scenică este de a întinde amândouă brațele, a cuprinde mingea cu palmele și apoi de a o trage încet spre corp (efortul

6)

7)

**138**

va aduce cu el inspirația); apoi de a conduce



cu grijă, pe expirație, mingea la loc - fiindcă lăsată liberă ea vibrează și oscilează -; pe această conducere a mingii până la capăt se va rosti exercițiul de versuri, proză, articulare etc. Întocmai ca și la exercițiul 1.

Încordarea mușchilor brațelor se face concomitent cu aceea a centurii abdominale; numai astfel vocea își va căpăta toată plenitudinea și va „porta”, adică va trece în sală până la ultimul loc.

Grija de a conduce atent mingea înapoi face să se urmărească în același timp, tot atât de atent, și procesul fonațiunii; astfel finalul cuvintelor și al frazelor va fi foarte bine susținut până la capăt.

### *Exercițiul 3*

Aceeași poziție a corpului ca și la exercițiile 1 și 2. Se ridică încet, alternativ, când brațul drept, când cel stâng, bine întins din cot. Deasupra capului, cât se poate de mult înspre spate (efortul va aduce cu el inspirația): apoi se va coborî încet, tot alternativ, când un braț când celălalt, ca și cum s-ar împinge în jos, cu palma bine întinsă, o bandă elastică, de sus, din dreptul cefei până jos, lângă corp.

În timpul coborârii brațului se va rosti exercițiul de dicție, oricare ar fi el, în ritmul lent al coborârii brațului; mușchii centurii abdominale vor lucra cu aceeași tensiune ca cei ai brațelor și ai aparatului fono-respirator.

Sarcina scenică este urmărirea ridicării corecte a brațelor și împingerea cu grijă a benzii

elastice până jos, în dreptul corpului.

#### *Exercițiul 4*

Sărind o coardă adevărată sau imaginară, se va spune, orice text de exercițiu de dicție sau versuri, ritmat sincron cu săriturile.

Se va ține seama însă, *neapărat*, ca vorbirea să nu se facă în momentul săriturii în sus a corpului care, necesitând efortul cel mai mare în acest exercițiu, aduce cu el inspirația, ci în momentul căderii în jos a corpului, când piciorul bate podeaua și când relaxarea efortului aduce cu ea expirația: condiția fiziologică a fonației.

Sarcina scenică fiind săritul coardei, grija cea mai mare va fi ca aceasta să se facă foarte corect atât cu picioarele cât și cu mișcarea brațelor care învârt coarda.

Tonusul general muscular ridicat va acționa asupra rostirii și a emisiei ca și în celelalte exerciții.

#### *Exercițiul 5*

Se va alege un text în proză sau versuri, știut foarte bine pe dinafară; se va rosti acest text în ritmul mersului. Existând în mod natural o corelație între mers și respirație, implicit această corelație există și între mers și vorbire.

### **139**

Se va merge fie circulind - dacă spațiul o permite - fie în mers pe loc

Exercițiul va începe cu pașii într-un ritm foarte lent, același ritm (sincron) îl va avea și

rostirea textului ales pentru acest exercițiu; se va accelera *treptat* ritmul pașilor și simultan și al rostirii, până când se va ajunge și cu mișcarea și cu vorbirea la un tempo foarte accelerat. Se va reveni apoi concomitent cu amândouă, tot *treptat* și încet, la ritmul lor lent, inițial.

Ținuta corpului va fi la fel cu aceea indicată în celelalte exerciții, cu ceafa și regiunea lombară bine îndreptate; de asemenea genunchii vor fi bine întinși.

Rostirea va fi în toate ritmurile foarte clară, lăsându-se ca emisia să curgă liber odată cu mișcarea.

### *Exercițiul 6*

Se va alege unul din textele dificile date pentru antrenarea articulării – trebuind să fie știut pe dinafară – și se va rosti sincron cu mișcările unui joc cu o minge imaginară.

Fie că mingea e bătută pe podea când cu o mină, când cu alta, fie că e bătută la fel pe perete, fie că e azvârlită în sus și prinsă, mișcarea trebuie să fie foarte ritmată iar rostirea cuvintelor să coincidă cu bătaia mâinii pe minge sau cu zvârlirea ei în sus.

Sarcina scenică bine susținută și tonusul muscular ridicat vor acționa pozitiv asupra articulării cuvintelor și a emisiei vocii.

### *Exercițiul 7*

Se va alege ca și la exercițiul precedent un text pentru antrenarea articulării, știut pe dinafară; se va rosti acest text ținând în același

timp în echilibru, pe virilii unui deget, fie un baston mai greu, fie o bară de metal.

Ritmul mișcărilor variate născute din capriciul echilibrului va fi și acela al rostirii cuvintelor exercițiului.

Atenția trebuie îndreptată către păstrarea echilibrului și atunci cuvintele vor fi rostite clar și vocea va suna puternic.

Același exercițiu se poate face mergând în echilibru pe o bară specială pentru exerciții de echilibru, ținând mâinile ridicate pentru balans; în lipsa acestei bare imaginându-se mersul în echilibru pe o bară sau chiar pesărmă.

Cuvintele vor urma, în aceeași eficiență ca la primul exemplu, ritmul capricios al mersului în echilibru, iar tonusul muscular ridicat va avantaja rostirea cuvintelor și emisia vocii.

### *Capitolul III* **VOCEA**

#### **VOCEA – MIAOC DE REALIZARE SCENICĂ**

Dacă pentru oricine vocea reprezintă un mijloc principal de exprimare și de transmitere a ideilor, pentru actor ea este cel mai important mijloc de expresie scenică, cu ajutorul căruia va reda publicului mesajul cuvintelor pe care le rostește de pe scenă. În priza pe care o are un actor asupra publicului, efectul vocii și al timbrului său joacă un rol capital.

Marii oameni de teatru au dat o deosebită importanță vocii și studiului ei. Stanislavski recomandă cântăreților: „să meargă în

întâmpinarea personajului, a ideii, căci în  
întâmpinarea muzicii merg actorii teatrului  
dramatic. El pune un mare preț pe muzicalitatea  
vocii actorului, ea trebuie să *fie frumoasă,  
expresivă și puternică*: „la ce bun toate  
subtilitățile stărilor sufletești dacă sunt exprimate  
cu o voce urâtă?” Alt mare actor al vechiului  
teatru, S a l vin i, declară că un actor are nevoie  
*„de voce, voce și iar de voce”*.

În teatrul nostru românesc am avut mari  
talente dublate de o voce și o dicție excepționale.  
Acele două calități au stat la baza carierei A g a t  
h e i Bârsescu, Mariei Giurgea. Agia ei Pruteanu,  
Aristizzei Romanesc u, a lui Grigore Manolescu,  
George Vraca. Ca actori și profesori ei au pus baza  
tradiției unei frumoase rostiri și a unei voci  
armonioase în teatrul românesc.

Pentru actor vocea e darul cel mai prețios,  
calitatea cea mai mare; vocea frumoasă câștigă  
publicul, dar numai dacă actorul știe să se  
servească de ea cu discreție și măsură.

Dacă actorul nu cunoaște arta dozării vocii  
sale de ia piano la forte, arta trecerii cu abilitate  
dintr-un registru în altul, ci abuzează de timbrul  
frumos al vocii sale și de forța ei, tocmai vocea îi  
va distruge firescul și adevărul. Vocea trebuie să-l  
ajute, nu să-l împiedice pe actor să redea pe scenă  
complexitatea personajelor interpretate.

Teatrul cere o perfectă armonie între toate  
mijloacele de realizare scenică ale actorului, de  
aceea și vocea lui trebuie să fie în acord cu

și psihice; altfel, neconcordanța îi va aduce, pe lângă alte greutăți în realizarea rolului, chiar și greutate în distribuire. O voce forte, groasă și vulgară va fi o piedică în cariera unui actor, care, prin vârstă, fizic și sensibilitate, ar trebui să fie ceea ce se cheamă „un june-prim”; unei fete tinere, subțiri, gingașe, o voce groasă și puternică, în neconcordanță cu fizicul ei, îi va aduce greutăți în distribuirea în roluri; un bărbat înalt, voinic, cu o voce mică, ștearsă, se va lovi de aceleași dificultăți. Și exemplele ar putea să urmeze nenumărate.

Datoria actorului este de a lega între ele, prin voce și cuvânt rostit, două arte: literatura și muzica; să facă unitatea dintre gândire și sunet; cea mai perfectă dicție, fără o voce frumoasă, nu are o valoare deosebită, dar și o voce frumoasă, abuziv întrebuințată, dăunează celei mai îngrijite dicții și o dezbracă de sens.

Amândouă aceste mijloace de realizare scenică – dicția și vocea – trebuie subordonate firescului și adevărului artistic, cu măsură și prin studiu continuu. Munca constantă și inteligentă va perfecționa și va păstra calitățile naturale ale vocii și va scoate la iveală pe cele latente; numai ea va asigura actorului o voce muzicală, suplă, precisă, cu o scară întreagă de tonalități, dublată de o dicție îngrijită și expresivă.

Ca și pentru respirație și dicție, exercițiile pentru voce, spre a fi eficiente, trebuie ca cel ce le face să înțeleagă pentru ce le face și cum le face. Fără o cunoaștere sumară a organului unde se produce sunetul și a funcționării lui, fără a ști ce este poza de voce, ce sunt registrele vocii umane, calitățile ei și rolul respirației în producerea sunetului, nu se pot înțelege exercițiile și rezultatul lor va fi scăzut sau nul. De aceea, se începe mai întâi cu descrierea anatomică a laringelui – organul unde se produce vocea; apoi registrele vocii, calitățile ei, și după acestea urmează exercițiile pentru dezvoltarea calităților vocii.

## LARINGELE

Așa cum s-a arătat la capitolul „Respirația”, laringele este organul unde ia naștere sunetul, vocea. El este porțiunea superioară a tubului respirator, plasat sub osul hioid și deasupra traheei. Se descrie aici partea sa internă, unde se află coardele vocale.

În mijlocul cartilajelor care formează scheletul laringelui, în spațiul cel mai strâmt din interiorul său, se află cele două perechi de coarde vocale (fig.77,78). Suprafața internă a laringelui prezintă, de fiecare parte, în mijlocul său, două pliuri suprapuse, îndreptate din partea anterioară a laringelui înspre partea sa posterioară; *coardele superioare* sau benzile ventriculare și *coardele inferioare* sau coardele vocale propriu-zise.

*Coardele vocale superioare* - (benzile ventriculare sau falsele coarde) - se înseră cu extremitatea anterioară pe fața posterioară a cartilajului tiroid, acolo unde se unesc cele două fețe ale acestui cartilaj (ca o carte deschisă pe jumătate, a cărei deschidere e îndreptată spre interiorul laringelui). Sau, altfel exprimat, coardele sunt prinse anterior de cartilajul tiroid în dreptul „mărului lui Adam” și se întind orizontal, prinzându-se cu capătul posterior de fața anterioară a cartilajelor aritenoide.

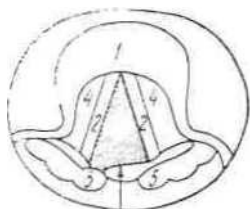
*Coardele vocale inferioare*, sau, coardele vocale propriu-zise, se înseră cu capătul anterior pe cartilajul tiroid și, în același loc ca și cele superioare, dar cu circa 3 mm mai jos și se întind și ele orizontal până la apofiza vocală a cartilajelor aritenoide. Marginea internă a coardelor vocale inferioare depășește, înspre centrul laringelui, benzile ventriculare, astfel că la un examen al coardelor cu oglinda laringoscopică, se pot vedea în același timp și benzile ventriculare și coardele inferioare. Ele apar sub forma a doua panglici albe, netede, de culoarea și aspectul sidefului, sau smalțului dinților albi, frumoși.

Invaginate între coardele vocale inferioare și benzile ventriculare se află două cavități care se îndreaptă spre exterior și în sus: *ventriculele lui Morgagni*. Aceste ventricule joacă un rol de amplificatori în producerea sunetului laringian.

Coardele vocale cuprind în grosimea lor



ligamentul tiro-aritenoidian și inserțiile diferitelor fibrile ale mușchiului tiro-aritenoidian, acoperit de un pliu al mucoasei laringelui. Ele au proprietatea de a fibrila, de a bate ritmic sau de a vibra. Până acum foarte puțin timp se credea că în timpul fonațiunii coardele vocale se lipesc una de alta, sunt periodic dezlipite de presiunea de aer subglotică și se apropie din nou datorită calității lor de a se contracta. Din opoziția între presiunea expiratorie și elasticitatea sfincterului glorie s-ar fi născut un sunet cu atât mai ascutit cu cât tensiunea coardelor ar fi fost mai mare.

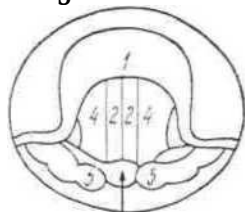


3

Fig. 77

Laringele în respirație liniștită.

1. Epiglota; 2. Coardele vocale inferioare; 3. Glota; 4. Benzile ventriculare (falsele coarde); 5. Cartilajele aritenoidice.



3

Fig. 78

Laringele în fonație.

1. Epiglota; 2. Coardele vocale inferioare; 3.

Glota; 4 benzile ventriculare (falsele coarde);  
5. Cartilajele aritenoid.

**143**

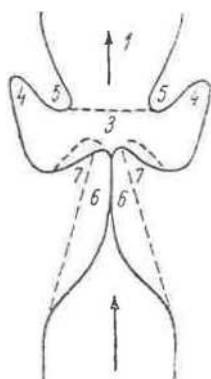


Fig. 79

Zonele cavității laringiene.

1. Zona supraglotică; 2. Zona subglotică; 3. Zona glotică; 4. Ventriculele;

5. Benzile ventriculare; (falsele coarde); 6. Corzile inferioare (adevăratele coarde); 7. Corzile inferioare în respirație.

După cercetări de dată mai recentă, s-a dovedit însă că această explicație nu e exactă. Se știe că un sunet se poate „fila” adică poate fi amplificat, cântat din ce în ce mai tare și pe urmă diminuat, sau succesiv să fie crescut și descrescut. În acest caz, presiunea subglotică ar crește și ar descrește, fără ca prin aceasta coardele să-și schimbe poziția. De asemenea, s-a observat că, coardele vocale pot vibra fără să se lipească una de alta.

Deci vibrarea coardelor vocale nu e generată de trecerea coloanei de aer. Ca orice mușchi,

coardele vocale se contractă sub efectul *influxului nervos* și După cum sunetul va fi cântat sau vorbit, influxul de stimulare va veni, fie de la *cortex*, fie de la *diencefal*.

Nervul motor al laringelui este nervul recurent și vocea vorbită sau cântată e condiționată de salvele influxului recurențial pe laringe, generate de encefal (sistemul nervos central) care comandă atât vibrațiile coardelor vocale cât și modul vibrațiilor, adică registrele vocii.

Benzile ventriculare și coardele vocale despart cavitatea laringiană în trei zone: supraglotică, subglotică și glotică (fig. 79).

*Zona supraglotică* sau *vestibulul laringian* este o cavitate ovală, în forma unei pâlnii strâmtată la partea inferioară, care comunică sus cu faringele sub protecția epiglotei și jos cu glota. Coardele vocale superioare (benzile ventriculare) formează limita între cavitatea glotică și vestibulul laringian.

*Zona subglotică* este partea laringelui care începe de sub coardele vocale inferioare și ajunge până la trahee, lărgindu-se spre bază.

*Zona glotică* este formată din trei etaje; etajul superior - coardele

vocale superioare (benzile  
ventriculare); etajul mijlociu -  
ventriculele lui Morgagni; etajul  
inferior - coardele vocale  
inferioare, adevăratele coarde.

Glota, după acum am mai spus, nu este un organ, ci un spațiu. În partea anterioară, spațiul cuprins între marginile libere ale coardelor formează glota *interligamentoasă* sau *vocală*, iar în partea posterioară, între apofizele vocale ale cartilajelor aritenoidice, este glota *intercartilaginoasă* sau *respiratorie*.

**144**

**1**

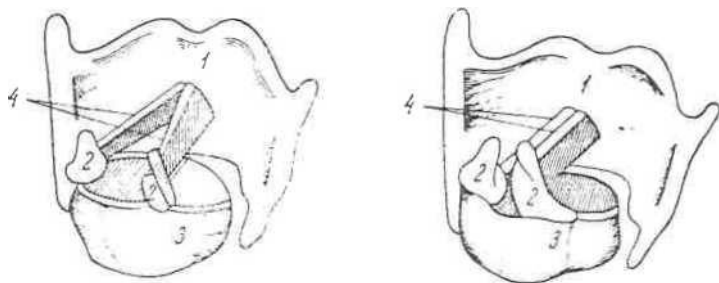


Fig. 80

Laringele în respirație.

Laringic în fonație.

1. Cartilajul tiroid; 2. Cartilajele aritenoidice; 3. Cartilajul cricoid; 4. Coar

Fig. 81

1. Cartilajul tiroid; 2. Cartilajele aritenoidice; 3. Cartilajul cricoid 4. Coardele vocale.  
dele vocale.

Forma și dimensiunile glotei variază după cum

coardele sunt depărtate (în inspirație) figura 80, sau apropiate și întinse (în formație) figura 81. În ceea ce privește spațiul glotei, coardele vocale joacă rolul unui sfincter.

Laringele are, în primul rând, un rol respirator fiindcă prin el trece coloana de aer în inspirație și, tot prin el, coloana de aer în expirație. Procesul respirator este protejat de cartilajul epiglotic, care, în deglutiție, închide cutia laringiană, astfel încât bolul alimentar și lichidele să poată intra în esofag fără ca să pătrundă în laringe, obstruind canalul respirator și provocând asfixia. În al doilea rând, laringele, sub comanda creierului, joacă un rol fonator, așa cum s-a arătat mai sus.

Laringele e mobil în sens vertical și anteroposterior. El se ridică în momentu' când e necesar pentru trecerea bolului alimentar și în timpul emiterii sunetelor înalte, și se coboară în timpul emiterii sunetelor grave și al căscatului. Mărul lui Adam al unui cântăreț, în trecerea de la sunetele joase la cele înalte, face o mișcare de circa 2 - 3 cm. Dimensiunea lui variază după vârstă, sex și individ. La bărbați, volumul său e mai mare decât la femei. Laringele crește încet până la vârsta pubertății când își mărește foarte repede volumul și, în timp de 1.1/2 - 2 ani, ajunge aproape la dezvoltarea sa completă. Înainte se credea că un laringe mic corespunde vocilor înalte, iar un laringe mare celor groase. Mărimea laringelui nu determină felul vocii: voce înaltă sau voce groasă, - ci, întrucât influxul nervos comandă

vocea, clasamentul vocilor e atribuit gradului de excitabilitate a nervului motor al laringelui, nervul recurent.

Mișcările laringelui sunt asigurate de două feluri de mușchi: *extrinseci* și *intrinseci*. Extrinsecii sunt acei care pleacă de la laringe la organele vecine și asigură mișcările de ridicare și lăsare a laringelui; intrinsecii sunt mușchii care asigură întinderea coardelor și deschiderea și închiderea glotei.

145

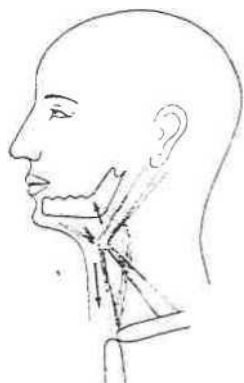


Fig. 82

Mușchii extrinseci.

1, mușchii elevatori; 2. Mușchii coborâtori

*Mușchii extrinseci* (secundari) – figura 82. În fonațiune laringele se ridică și se coboară. Ridicarea laringelui e asigurată de *mușchii elevatori*, care se însera cu un capăt pe laringe și cu celălalt pe craniu sau pe maxilar. Coborârea Laringelui se face prin *mușchii coborâtori*, care se

înseră cu un capăt pe laringe și cu celălalt pe stern sau claviculă. Prin dezvoltarea lor, circumferința gâtului se dezvoltă simțitor, mai ales la cântăreți.

Pentru explicarea fenomenelor vocii umane este necesară cunoașterea datelor celor mai elementare în ce privește sunetul și proprietățile lui.

Sunetul este senzația pe care o primește urechea prin mișcarea vibratorie imprimată unui corp sonor, ce poate fi: solid, lichid sau gazos.

Vibrarea coardelor vocale sub influxul nervos va produce, la contactul lor cu coloana de aer expirator, unde aeriene sonore, care dau urechii noastre senzația de sunet vocal. Vocea omenească nu emite niciodată un sunet simplu, ci unul complex, care poate fi descompus într-o serie de sunete simple. În acest sunet complex se distinge un *sunet fundamental* și mai multe sunete *armonice*. Sunetul fundamental are frecvența cea mai mică, este sunetul cel mai grav din toate tonurile sunetului complex și coexistă cu sunetele armonice. Senzația înălțimii sunetului înregistrată de ureche o dă tocmai acest sunet fundamental care se aude mult mai bine decât celelalte și pe care auzul îl percepe, de obicei, ca pe singurul sunet existent.

Sunetele armonice sunt sunete care au o existență proprie, deși greu de deslușit de o ureche neexersată. Ele sunt mai înalte, cu o frecvență mai mare, dar mult mai slabe ca

intensitate decât sunetul fundamental pe care-l însoțesc și căruia îi completează rezonanța și-i determină timbrul. Sunetul fundamental produs în laringe *e mat, netimbrat*, lipsit de căldură și frumusețe. Adevăratul timbru al vocii umane se capătă numai după ce sunetul fundamental se încarcă cu sunetele armonice produse în cutiile de rezonanță supra sau subglotice.



I

**146**

## REGISTRELE VOCII UMANE

Vocea omenească are posibilitatea să urce și să coboare tonul, atât în cântec cât și în vorbire. Scara acestor tonalități are, în general, o întindere de circa două octave. Unele tonuri însă se amplifică în cavitatea subglotică, altele în cea supraglotică și altele în cavitatea glotică.

După expansiunea undelor sonore în aceste cavități și înălțimea sunetului, în voce se disting trei registre:

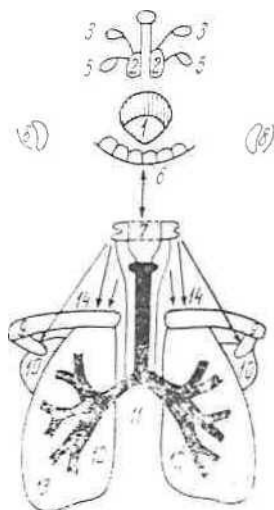
*registrul de piept* sau grav - corespunzător cavității subglotice; *registrul mediu* sau mijlociu - corespunzător cavității glotice; *registrul de cap* sau înalt - corespunzător cavității supraglotice.



# 1. REGISTRUL DE PIEPT SAU GRAV (fig. 83)

Cutiile de rezonanță ale acestui registru cuprind partea de jos a laringelui, traheea și bronhiile, plasate în gât și torace. Ele sunt: *lungi, rigide, de formă tubulară și calibrul lor nu se schimbă*. În aceste cavități de rezonanță undele sonore pot să se dezvolte în *vibrații lungi* și vor da naștere *sunetelor grave*.

Expansiunii undelor sonore în aceste cavități îi corespunde registrul de piept, registrul cel mai mult întrebuințat în teatru și la microfon. În registrul de piept vocea sună cald și puternic; cu ajutorul acestui registru se redau în teatru sentimentele cele mai profunde, mai sincere, precum și cele mai dramatice, care cer multă forță. Vocea de piept este cea mai generoasă voce în arta scenică și, în același timp, cea mai rezistentă. La vibrațiile acestui registru participă întreaga cutie toracică, după



**Fig. 83**

Registrul de piept. Laringele se coboară pentru emiterea sunetelor grave.

1. Cavitătea bucală; 2. Cavitătea nazală; 3. Sinus frontal; 4. Sinus sfenoidal; 5. Sinus maxilar; 6. Maxilarul inferior 7. Osul hioid; apofiza stiloidă și mastoidă; clavicula; 10. Omoplatul; 11. Traheea; 12. Bronhiile; 13. Plămânii; 14. Mușchii coboiători



Fig. 84

Registrul mediu. Laringele se ridică și se coboară puțin pentru emiterea sunetelor medii.

1. Cavitățile bucală; 2. Cavitățile nazală; 3. Sinus frontal; 4. Sinus sfenoidal; 5. Sinus maxilar; 6. Maxilarul inferior; 7. Osul hioid; 8. Apofiza stiloidă și mastoidă; 9. Clavicula; 10. Omoplatul; 11. Traheea 12. Bronhiile; 13. Plă mâinii; 14. Mușchii coborâtori;

15. Mușchii elevatori cum se poate constata ținând mina în dreptul sternului atunci când se emit sunetele grave ale vocii de piept.

Deși atât de generos în arta teatrală, acest registru trebuie întrebuințat cu măsură, deoarece, fiind foarte comod, actorii sunt tentați să uzeze de el tot timpul, făcându-i să piardă, încetul cu

încetul, posibilitatea de a urca cu ușurință vocea în registrul de cap, micșorându-le scara de tonalități și ducându-i pe nesimțite la o emisie monotonă și la o sărăcie de nuanțe în vorbire. Cercetări de dată recentă au stabilit că în sunetele joase ale registrului de piept numărul influxurilor nervoase e scăzut și că fibrile mușchiului tiroaritenoidian se contractă toate în același timp. Un astfel de regim de travaliu fibrilar se numește *monofazic*. În registrul de cap, acțiunea fibrilelor sub influxul nervos e mai complicată și, în notele de sus, când frecvența influxului nervos e mai mare, fibrilele musculare se divid în două grupe care răspund pe rând, creând în travaliul fibrilar regimul *bifazic*.

În lumina concluziei acestor noi cercetări se poate mai ușor înțelege primejdia deprinderii întrebuintării exclusive a regimului comod, monofazic, al registrului de piept.

## 2. REGISTRUL MEDIU

Cuprinde cele două ventricule ale lui Morgagni și spațiul dintre cele două perechi de coarde vocale. În spațiul acesta se plasează registrul mediu - vocea medie - de tonalitate medie (fig. 84). Expansiunea undelor sonore în acest registru se întinde puțin și în zona supraglotică, în vestibulul laringian și în cea subglotică. Este un registru de mică rezistență, foarte puțin întrebuintat în teatru și mai mult la microfon. E registrul vorbirii fără intensitate și putere de transmitere la o distanță mai mare. Unii

autori nu socotesc acest registru decât ca trecere între registrul de piept și cel de cap.



148

### 3. REGISTRUL DE CAP SAU ÎNALT

Cavitatea de rezonanță supraglotică este formată din:

vestibulul Laringian; faringele; rino-faringele; fosele nazale; cavitatea bucală; toate sinusurile cutiei craniene.

Unele cavități supraglotice sunt de forme variabile:

pereții faringelui și ai obrazului maxilarul inferior buzele vâlul palatului limba cavitatea bucală și faringele fosele nazale și rino-faringele

— *Se dilată sau se contractă*

— *Se ridică sau se coboară*

— *Se deschid sau se închid*

— *E o clapă mobilă*

— *Un corp obstruant*

— *Tub care se lungește, se scurtează, schimbă unghiul prin ridicarea sau aplecarea capului.*

— *Utilizate sau neutilizate după cum sunetele sunt nazale sau orale.*

Aceste cavități supraglotice sunt mobile, cu pereți supli, cu posibilitatea de închidere și deschidere, respectiv de participare și

neparticipare în procesul de fonație, fiindcă ele au misiunea complexă de emiteră a sunetelor *cântate* și a *sunetelor articulate*, așa după cum s-a văzut la capitolul „Dicția

Cavitatea de rezonanță supraglotică cuprinde însă și cutii de rezonanță care nu-și schimbă forma: *sinusurile*.

În partea anterioară a craniului, comunicând cu fosele nazale, se află în grosimea oaselor feței o sumă de cavități închise, goale în interior, căptușite cu o mucoasă:

- Două sinusuri maxilare, plasate în grosimea maxilarului superior;

- Două sinusuri frontale, deasupra orbitelor;

- Un sinus sfenoidal, în spatele foselor nazale;

- Un sinus etmoidal acoperind fosele nazale.

Până foarte de curând, acestea erau socotite de toți specialiștii ca făcând parte dintre rezonatorii registrului de cap, în care sunetele înalte se amplifică și unde se dezvoltă armonicile sunetului fundamental produs de laringe. Constatări mai noi însă nu atribuie acestor sinusuri niciun rol de fonațiune, pentru că fiind niște cutii închise cu o formă fixă, nu se pot acorda cu sunetul laringelui și al armonicelor sale și nici nu pot transmite undei vocale exterioare slabele relansări care parvin prin conducta osoasă.

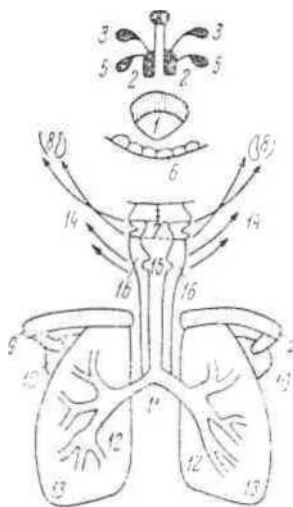


Fig. 85

### **Registrul de cap. Laringele se ridică pentru emiterea sunetelor acute.**

1. Cavitătea bucală; 2. Cavitătea nazală; 3. Sinus frontal; 4. Sinus sfenoidal 5. Sinus maxilar; 6. Maxilarul inferior; 7. Osul hioid; 8. A poliza stiloidă; 9. Clavicula; 10. Omoplatul; 11 traheea; 12. Bronhiile; 13. Plămânii). 14. Mușchii elevatori; 15. Glota; 16. Ventriclele lui Morgagni.

Este sigur însă că expansiunea sunetului în cutiile de rezonanță supraglotică dau sunetele registrului de cap sau registrului înalt, care cuprinde sunetele înalte, al căror număr de vibrații este mult mai mare decât cel al sunetelor joase ale registrului de piept (fig. 85).

Acest registru se întrebuințează în teatru în rolurile de comedie, de ingenuitate, de veselie. Scena însă nu suportă tonurile cele mai înalte ale registrului de cap așa cum suportă canto; în teatru ele sunt obositoare și trebuie întrebuințate cu

măsură; microfonul se pretează și mai puțin ca scena la sunetele prea înalte ale vocii vorbite.

Una din calitățile principale ale vocii unui actor, ca și aceea a vocii unui cântăreț, este de a trece ușor și în chip armonios dintr-un registru în altul. E ceea ce se cheamă „a avea registrele unite”. Actorii care nu au această calitate care se dobândește prin studiu, când trec de la notele grave la cele înalte, schimbă parcă cu fiecare variație de înălțime de sunet caracterul personajului pe care-l interpretează, bineînțeles, în detrimentul unității de interpretare, atât de valoroasă în arta scenică. Ca să facem o comparație plastică, actorul care nu știe să treacă dintr-un registru în altul, astfel ca publicul să nu observe acest lucru, își cunoaște tot atât de puțin meseria ca și șoferul care nu știe să treacă dintr-o viteză în alta, în așa fel încât cei din mașină să nu simtă schimbarea și să nu fie incomodați.

În afară de rezonatorii specifici fiecărui registru, există o anumită poziție a capului care favorizează expansiunea undelor sonore, fie în registrul de cap sau mediu, fie în cel de piept.

Când se mimează cântatul unei note acute, actorul, instinctiv, o face ridicând capul cu bărbia în sus, iar o notă gravă o mimează aplecând capul cu bărbia în piept, fără să se gândească cum justifică acest lucru din punct de vedere științific, ci prin simpla observație de zi cu zi.



Capul drept (fig. 86), cu bărbia îndreptată astfel ca tubul buco-faringian să ia forma unui unghi drept, este poziția caracteristică pentru *registru* *mediu*. Amplificarea sunetului se face, așa după cum s-a văzut, în cuprinsul cavităților de rezonanță glotică, supra- și subglotică. Această poziție rezultă din faptul că registrul mediu nu necesită participarea faringelui.

*Capul ridicat* (fig. 87), cu bărbia în sus, astfel ca tubul buco-faringian să se lungească și să formeze o curbă cu o concavitate dirijată anterior și în jos, este poziția care favorizează *registru* *de cap*. Această poziție degajează faringele și facilitează amplificarea sunetului în cavitățile de rezonanță supraglotice.

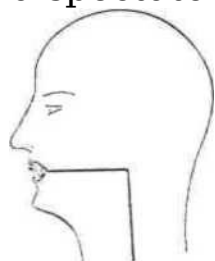
*Capul plecat* (fig. 88) face ca maxilarul și limba să se ducă înspre spate și în sus; această poziție caracterizează *registru* *de piept*, fiindcă prin această mișcare a maxilarului inferior și a limbii, cavitatea faringelui este, în parte, obstruată, împiedicând astfel expansiunea undelor sonore în sus, spre cavitatea bucală și rino-faringiană, facilitându-le drumul spre cavitatea de rezonanță subglotică: trahee, bronhii și bronhiole.

## POZAREA VOCII

După cum s-a arătat, sunetul inițial creat în laringe de vibrațiile combinate ale coardelor și ale aerului este mat, netimbrat și fără frumusețe. Ca să câștige timbru și amploare, trebuie să se propage, să se dezvolte și să se desăvârșască în cavitățile de rezonanță ale registrelor de cap, de

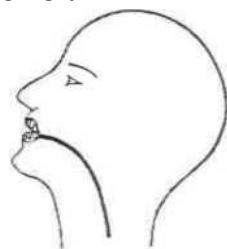
piept sau mediu. Din orice registru ar veni însă sunetul amplificat, el trebuie, în final, să treacă prin cavitatea bucală, de unde este lansat afară.

Abilitatea artistului constă în a da acestei coloane de aer sonore maximum de randament cu minimum de efort. Aceasta cere capacitatea de orientare a vocii în cavitatea bucală și, de asemenea, o noțiune a distanței pe care trebuie să o parcurgă vocea pentru a ajunge până la cel din urmă spectator.



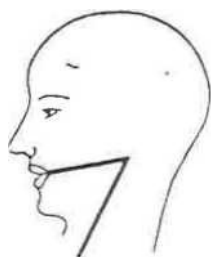
**Fig. 86**

**Poziția capului care favorizează expansiunea undelor sonore în registrul mediu.**



**Fig. 87**

**Poziția capului care favorizează expansiunea undelor sonore în registrul de cap.**



**Fig. 88**

**Poziția capului care favorizează expansiunea undelor sonore în registrul de piept.**

**151**

Emisia este întrebuințarea metodică a curentului de aer expirat pentru a se produce vocea. Imediat ce suflul de aer expirat întâlnește zona glotică, sub vibrația coardelor vocale impulsionate de cortex sau de diencefal, încetează să mai aparțină exclusiv respirației și se transformă în voce, care amplificându-se în cavitățile de rezonanță, se încarcă, pe lângă sunetul brut fundamental, și cu sunetele armonice și-și dobândește adevăratul timbru. Ultima fază este orientarea acestui sunet, care și-a căpătat toate valorile, în așa fel ca din punct de vedere acuztic să fie îndreptat în cavitatea bucală în locul unde cu minimum de efort va da maximum de randament.

Pentru ca vocea să aibă strălucire, s-a constatat că pentru *registrul de cap* și cel *mediu*, coloana de aer trebuie îndreptată în partea anterioară a palatului, imediat după linia

incisivilor superiori.

Pentru *vocea de piept*, laringele coborându-se, sunetul va fi îndreptat puțin mai jos, în cavitatea bucală, înspre linia incisivilor inferiori (fig. 89).

Locul nu poate fi indicat cu precizie, dar, în orice caz, coloana de aer se îndreaptă în față, spre alveolele incisivilor superiori, pentru notele înalte și puțin mai jos, spre cei inferiori, în notele mai grave. Organele vocii și mușchii lor trebuie să fie stăpâniți de voința actorului, *supli și disciplinați*. Întrebuintarea judicioasă a suflului și a cavităților de rezonanță dă posibilitatea celor mai variate culori vocale, atât de necesare pe paleta sonoră a unui actor.

Cu cât vocea va fi mai bine pozată, cu atât efortul în emisie va fi mai mic, consumul de aer mai redus și vocea va suna mai frumos, mai cald și va „porta” mai bine, adică va fi auzită până la ultimul loc din sală. O voce rău pozată, din contra, solicită un veșnic efort vocal, fiindcă actorul dându-și seama că vocea lui nu ajunge bine în sală, își va crispa și contracta gâtul, va mări intensitatea expirației și va obosi, rezultatul fiind în cel mai fericit caz, o răgușeală veșnică, dacă nu chiar o pierdere de voce.

Coloana sonoră trebuie să fie reglată și susținută la baza ei de centura abdominală, iar ia capătul superior îndreptată spre alveolele incisivilor superiori. Ea trebuie lăsată să curgă liber, orice crispă în drumul ei fiind în detrimentul emisiei vocii.

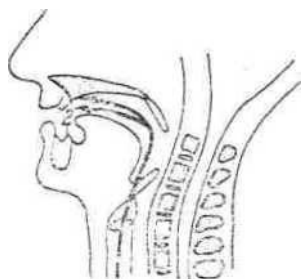


Fig. 89

### **Orientarea sunetului în cavitatea bucală.**

orientarea coloanei sonore  
 pentru emiterea sunetelor  
 înalte; orientarea coloanei  
 sonore pentru emiterea  
 sunetelor grave



**152**

Dacă crisparea se produce în regiunea coardelor vocale - ceea ce se obișnuiește a se numi „a vorbi pe coarde” - vocea va fi lipsită de sonoritate, fâșâită, obosită și obositoare. Contractia faringelui va da un timbru gutural, antipatic, lipsit de căldură, care va limita simțitor posibilitățile distribuirii unui actor în teatru. Vocea pozată prost, de exemplu în mijlocul palatului, sau în partea sa posterioară, va da o voce înfundată,

fără strălucire, fără penetranță și, pe deasupra, și cu o nuanță de vulgaritate.

O bună poză de voce asigură actorului, pe lângă succesul în teatru, un consum minim de aer și sănătatea aparatului său fonator care-i va răspunde, în acest caz, prompt la solicitările cele mai exigente.

### CALITĂȚILE VOCII

Sunetul este rezultatul vibrației unui corp elastic (solid, lichid sau gazos) și proprietățile sale principale sunt:

Înălțimea; intensitatea; timbrul.

Vocea umană – produsul vibrației coardelor vocale și al aerului expirat – are și ea aceleași calități ca orice sunet, la care se mai adaugă unele calități specifice ei:

Întinderea; țesătura; rezistența.

### ANALIZA CALITĂȚILOR VOCII

a) *înălțimea* este una din însușirile principale ale sunetului, *rezultatul numărului frecvenței vibrațiilor* unui corp sonor. Cu cât se produc mai multe vibrații într-o unitate de timp, cu atât sunetul produs de aceste vibrații va fi mai acut. Deci, sunetele înalte se vor produce datorită unui număr mare de vibrații, iar cele joase unui număr mai mic. Înălțimea sunetului vocii umane depinde de numărul contracțiilor efectuate de coardele vocale. Coardele mici ale copiilor produc sunete ascuțite. De asemenea, soprani au în general corzi subțiri și mici. Coardele groase, lungi și rezistente, corespund vocilor joase. Totuși,

numărul vibrațiilor acestor coarde vocale, oricare ar fi dimensiunea sau rezistența lor, depinde în primul rând de influxul nervos comandat de encefal.

bi *Intensitatea*, tăria unui sunet, este determinată de *amplitudinea* vibrațiilor corpului sonor. Cu cât amplitudinea vibrațiilor este mai mare, cu atât

## 153

teste și intensitatea sunetului, iar o amplitudine mică corespunde unei intensități mici. Amplitudinea nu influențează înălțimea sunetului, ea se păstrează indiferent de intensitate.

În ceea ce privește vocea umană, intensitatea este gradul de forță pe care poate să-l atingă o *voce fără să se surmeneze*, nici să sufere. Dincolo de această limită, vocea capătă caracter de țipăt, este obositoare și primejduiește sănătatea coardelor vocale. Intensitatea vocii umane depinde de amplitudinea contracțiilor coardelor vocale, în consecință de forța de lovire, de percuție, a curențului aerului expirat. Ea este deci în raport direct cu elasticitatea pulmonară, amplexarea toracelui, puterea mușchilor expiratori și tonusul musculaturii glotice.

Cu cât o voce va fi mai bine pozată, deci consumul de aer mai rațional, cu atât intensitatea ei poate fi mai mare.

Intensitatea unei voci poate fi amplificată prin studiu; în special practicarea respirației largi dă

curentului de aer expirat regularitate și rezistență și-l prepară să profite metodic de amplificarea cavităților de rezonanță.

Din faptul că vocea e produsă de curentul de aer expirat, rezultă rolul capital pe care îl are în studiul asupra ei exercițiile metodice de respirație. Susținerea curentului de aer expirat și forța sa de percuție depind de acțiunea centurii abdominale, mușchiul principal expirator care reglează debitul vocal.

Intensitatea sunetului depinde, de asemenea, de distanță. Ea e invers proporțională cu pătratul distanței. Cu alte cuvinte, cu cât este mai mare distanța între locul unde se produce sunetul și locul unde este perceput acest sunet, cu atât sunetul este mai slab, cu o intensitate mai mică. Este un principiu pe care niciun actor nu trebuie să-l nesocotească spre a putea fi auzit de cel mai îndepărtat spectator.

Pentru a indica gradul de intensitate în care vor fi făcute exercițiile pentru dezvoltarea calităților vocii, ne vom servi de următorii termeni utilizați în muzică:

șoaptă timbrată semivoce voce medie voce plină voce puternică

— Pp (pianissimo);

— P (piano);

— Mi (mezzo forte)

— F (forte);

— Fi (fortissimo).

c) *Timbrul* este culoarea, caracterul unui



sunet, depinzând de felul și de intensitatea sunetelor armonice care îl însoțesc. El este influențat de *modul* de producere a sunetului, de *materialul* corpului sonor și de *mediul* în care se produce și se propagă sunetul. Timbrul constituie criteriul după care instrumentele și vocile se deosebesc unele de altele.

Aceeași notă muzicală, cu același număr de vibrații, cântată de instrumente diferite și de voci diferite, va avea pentru fiecare instrument sau voce umană alt timbru.

## 154

Timbrul este particularitatea vocii propriie fiecărui individ și care depinde atât de structura instrumentului vocal cât și de modul său de utilizare. El este un dar special al fiecărui individ și e determinat de natura coardelor sale vocale și a cutiilor de rezonanță, în care sunetul fundamental produs de laringe se amplifică și se completează cu sunetele armonice, dând vocii umane *culoare, relief, personalitate*.

Ca și sălile de teatru cu acuztici speciale, și cavitățile de rezonanță ale fiecărui individ contribuie la specificul timbrului său. Cavitata nazală, de exemplu, exercită o influență marcantă asupra timbrului vocii, chiar devierile de sept pot aduce o calitate a timbrului.

De aceea timbrul este singura dintre calitățile vocii care nu se poate modifica prin studiu. Numai o schimbare în structura coardelor vocale, a

laringelui sau a cutiilor de rezonanță îl poate influența, fie în bine, fie în rău.

În teatru, ca și în canto, timbrul unui actor joacă un rol extrem de important. Toți marii actori au avut un timbru deosebit care, pe lângă talent și muncă, a contribuit puternic la afirmarea lor artistică.

*Întinderea* unei voci umane este totalitatea sunetelor care pot fi emise *fără efort*, în afară de limita naturală a țesăturii acestei voci. Ea e socotită cam la *două octave*, adică 15 note.

Aceste 15 note se împart în cele trei registre, despre care s-a vorbit anterior:

grav - voce de piept - circa cinci note; mediu - voce medie - circa cinci note; acut - voce de cap - circa cinci note.

Această împărțire e oarecum arbitrară, fiindcă construcția vocală diferă de la individ la individ: unii au mai multe note grave, alții mai multe acute, iar alții se simt mai bine numai în registrul mediu.

În orice caz, atunci când se fac studii pentru voce, nu este permis niciun fel de efort vocal în exerciții, nici în registrul înalt, nici în cel de piept. Studiul trebuie limitat numai la notele care sunt comode organului vocal: încetul cu încetul, vocea singură, în urma unui studiu susținut și inteligent, se va întinde așa cum cere construcția vocală a fiecăruia, fie în grav, fie în acut. Evoluția sonoră a unei voci trebuie urmărită, nu provocată. Orice abatere de la această regulă aduce oboseala

coardelor vocale, traumatizarea lor și rezultatul poate fi chiar pierderea parțială a vocii.

*Țesătura* este partea claviaturii vocii, în care artistul găsește mai multă ușurință și omogenitate sonoră. În teatru, ca și în canto, această țesătură a vocii stă la baza clasificării actorilor pe genuri de teatru. Un tânăr sau o tânără care se va simți mai bine în registrul mai înalt va merge spre roluri de ingenuitate dramatică sau comică, spre roluri lirice; tinerii a căror țesătură de voce e plasată mai mult în registrul grav, cu toată vârsta lor, vor merge spre roluri dramatice de toate categoriile sau spre compoziție. O actriță a

## 155

cărei vârstă ar justifica roluri de maturitate, dar a cărei voce a rămas ca țesătură în registrul acut, dacă fizicul o ajută, va rezista mai mult timp în interpretarea personajelor tinere, decât dacă vocea sa cu timpul s-ar fi coborât simțitor în registrul grav. Exemplele ar putea să fie extrem de multe, de nuanțe și detalii infinite.

Evident, toate acestea se referă la vocea actorului, nu la întregul ansamblu de calități care determină genul de voce în care actorul se situează.

Sigur, însă, este că între fizicul, mimica, plastica și țesătura vocii unui actor, trebuie să existe o perfectă armonie.

*Rezistența* este facultatea pe care o are vocea umană de a lucra mult, fără să se obosească. Ea

depinde de rezistența generală a individului, de conformația aparatului său vocal, de facultatea de amplificare toracică, de o respirație inteligent dirijată și de o bună poză de voce.

Toate aceste calități sunt câștigate și consolidate numai prin studiu sistematic și bine condus.

### **Exerciții pentru dezvoltarea calității vocii**

Exerciții generale pentru educarea unei voci nu se pot indica, pentru că fiecare voce cere un mod special, individual, de dezvoltare. Fiecare individ este o altă mașină umană, cu caracteristici fizice și psihice cu totul diferite. Există însă și câteva reguli generale, aplicabile în studiul tuturor vocilor:

Instruirea unei voci trebuie făcută individual, nu în cor, sau nici măcar 2 - 3 voci o dată. Cel care dirijează instruirea trebuie să controleze și să conducă în același timp: respirația, poziția maxilarelor, a limbii, a buzelor și îndreptarea coloanei sonore de aer a elevului. Această muncă, cerând o deosebită migală și atenție, nu poate fi făcută asupra mai multor persoane în același timp.

Orice studiu pentru educarea unei voci trebuie să fie precedat de o însușire deplină a unei respirații costo-diafragmatice și de o stăpânire perfect conștientă a diafragmei și a centurii abdominale.

Reglarea respirației costodiafragmatice duce la suprimarea crispării musculaturii cervico-laringiană externă și a vaselor gâtului (situație favorizată de o respirație

înalță costalsuperioară), sprijinul în emisia dată de respirația costo-diafragmatică fiind plasat pe diafragmă și centura abdominală. Fiecare exercițiu vocal este strâns legat de coloana de aer respiratorie și de întrebuințarea ei rațională și eficientă.

Evoluția unei voci nu se forțează, ci, prin exerciții bine dozate, se urmărește, cu răbdare, adaptarea fiziologică a organelor care intră în procesul producerii vocii. Întrebuințarea greșită a cineticii vocale, a mișcării tuturor mușchilor care intră în acțiune în momentul emiterii unui sunet, poate duce la lezarea coardelor vocale și, implicit, la pierderea parțială a vocii.

Vocea nu trebuie obosită cu exerciții exagerate, iar durata lor să nu treacă de maximum 30 de minute pe zi.

## 156

Studiul asupra dezvoltării vocii va începe cu acele câteva tonuri care sunt mai proprii vocii respective. Cu ajutorul acompaniamentului unui pian sau al unui alt instrument muzical (dezvoltându-se astfel și simțul muzical și auzul elevului) se va urmări treptat evoluția vocii, semiton cu semiton, mai sus sau mai jos de limita naturală a vocii, adică de cele câteva tonuri menționate mai sus.

Numai după câștigarea deplină a unuia din aceste semitonuri se va trece la următorul. Studiul vocii cântate facilitează pe cea vorbită, fiindcă la

canto senzațiile sonore interioare sunt mai intense și mai precise. Cântatul fiind mai bine controlat, poate influența și vocea mai puțin controlată, vocea vorbită.

Pianul este un instrument temperat, cu un număr anumit de sunete, stabilite la anumite înălțimi și la distanță de un semiton între ele. Vocea omenească însă are intervale de trecere mult mai mici ca semitonul, de aceea numai studiul cu pianul nu-i va fi suficient. Dacă se studiază numai cu acompaniament de pian, intervalele naturale ale vocii umane se estompează și vocea sărăcește. Actorul trebuie să facă neapărat exerciții cu caracter fonetic prin vorbă, pentru a-și dezvolta și poza vocea colorată și personală, adecvată artei scenice.

În exerciții, gâtul și toracele trebuie să fie relaxate, spatele și ceafa drepte, dar nu crisplate, iar sprijinul emisiei să fie plasat pe centura abdominală. Ea este aceea care reglează emisia ca debit și intensitate. Vocea trebuie să curgă lin, odată cu suflul, până la consumarea sa, nu însă până la expirația forțată.

În orice exercițiu pentru dezvoltarea și pozarea vocii, trebuie solicitat efortul cerebral al elevului, pentru ca să înțeleagă ce urmărește prin acel exercițiu și cum îl execută. Autocontrolul și introspecția sunt absolut necesare pentru eficiența studiului.

Cele câteva exerciții care se dau pentru dezvoltarea vocii vor fi făcute fie sub controlul

unui conducător, fie singur sub controlul atenției, a urechii și voinței proprii. Firește că numărul exercițiilor pentru pozarea vocii este mult mai mare și diferă, cum s-a mai spus, de la individ la individ. Însă, aceste exerciții e preferabil să fie făcute sub controlul unui specialist competent în îndrumarea unei voci.

### *Exercițiul I*

Acest exercițiu se va începe cu *formarea suflului* curgător și lin, absolut necesar emiterii unui sunet corect.

Inspirația trebuie efectuată *ușor, fără zgomot* și totodată *adânc*, numai astfel sunetul, care împreună cu expirația ajunge în cavitatea bucală, va căpăta stabilitate și calitate. Inspirația pregătește întregul aparat în vederea emiterii sunetului. Inspirând se evocă mirosul unei flori preferate sau al unui parfum cunoscut. Această amintire conștientă contribuie la realizarea unei *inspirații firești*. Floarea și sticla de parfum să fie atât de puternic evocate, încât „să le

**157**

vedem”. Acest procedeu face să intre în acțiune, în mod reflex, mușchii intercostali și diafragma și să se efectueze inspirația costo-diafragmatică necesară emiterii și pozării unei voci.

Într-adevăr, în viața de toate zilele, nimeni nu va mirosi cu zgomot și grabă o floare sau un parfum și nici nu va ridica umerii și sternul ca în

inspirația costal superioară, ci va inspira lin, adânc și ușor mirosul florii sau parfumul, adică va întrebuința exact inspirația ideală, care pregătește emisia cea mai naturală și de calitate sonoră optimă.

După această inspirație urmează în mod natural expirația, care trebuie efectuată cu aceeași liniște, cu o durată cât mai mare și condusă de un scop concret, de o acțiune imaginară, cât mai bine susținută.

În expirație se va sufla un curent subțire de aer, imaginând că, prin forța lui, se face să zboare în aer un puf de păpădie. Suflul trebuie condus astfel încât puful să nu cadă jos și nici să nu sară în aer, ci să se mențină la înălțimea propusă la începutul expirației.

Acest prim exercițiu se va face fără sunet, el fiind destinat pregătirii suflului necesar emiterii și susținerii unui sunet egal, natural, puternic și sonor.

Deci, se va inspira căutând să se obțină *viziunea* concretă a florii sau a flaconului de parfum; apoi amintirea mirosului respectiv se reține în memorie cât se numără 1 - 2, pe urmă se expiră cât mai îndelung, susținând în aer un puf de păpădie imaginar, fără efort și nu până la consumarea totală a suflului expirator. Utilizând astfel procesul natural al respirației, se va antrena expirația îndelungată (cu pauză între inspirație și expirație), care este baza unei emisii sonore bine susținute.



Acest exercițiu dezvoltă continuitatea și mărește durata expirației, asigurând totodată repartizarea ei economică, fiindcă suflul urmărește un scop concret.

În același timp, este necesar să se urmărească ca toți mușchii corpului să fie liberi și relaxați.

Se repetă acest exercițiu până la completa lui însușire fără efort.

### *Exercițiul ÎI*

Prin acest exercițiu se va pregăti *poziția limbii* și a *maxilarului inferior* în vederea viitoarei emiteri a sunetului și a utilizării rezonatorilor superiori.

Pentru aceasta, trebuie înlăturate eventualele piedici în calea trecerii curentului de aer sonor. O astfel de piedică poate fi, în primul rând, maxilarul inferior încordat, rigid, care nedeschizându-se liber și complet relaxat, împieteează asupra mobilității limbii. Limba trebuie să fie absolut liberă în momentul formării sunetului. Maxilarul inferior complet relaxat contribuie la eliberarea rădăcinii limbii, făcând-o să ia de la sine o poziție firească și adecvată. Exercițiul urmărind eliberarea maxilarului inferior, va crea tocmai prin această condiție o poziție corectă a limbii, pregătind formarea liberă a sunetului.

**158**

Se va inspira, așa după cum s-a arătat în exercițiul I, aspirând lin parfumul unei flori imaginare, ținută în mână; se va îndepărta apoi

mâna cu floarea, păstrând în memorie parfumul florii, cât se numără 1 - 2; apoi se va expira ca și cum s-ar emite un sunet cald și egal, pe vocala A (expirare fără glas, eliberând numai coloana de aer). În timpul acestui cântec imaginar se va coborî și se va ridica încet și foarte lin maxilarul inferior, fără cea mai mică încordare, iar limba, așezată pe maxilarul inferior, va fi complet relaxată. La coborârea maxilarului, distanța între incisivii superiori și cei inferiori nu trebuie să fie mai mare de două degete (ca pentru vocala A). La începutul exercițiului distanța mai mică de două degete este mai bună decât silința de a deschide gura cât mai larg, fiindcă, din cauza lipsei de antrenament, această deschidere prea mare ar duce la crispare în loc de relaxarea urmărită. Cu timpul se va ajunge ușor la emiterea vocalei A fără nicio încordare.

La terminarea suflului, dar „fără stoarcere”, se va repeta întocmai inspirația și expirația indicată mai înainte, cu aceeași imagine a florii și parfumului.

Maxilarul inferior bine coborât, fără încordare, contribuie la o bună rezonanță a vocalei A, iar celelalte mișcări ale lui vor pregăti rezonanța celorlalte vocale cu deschidere mijlocie (e, a, o) sau mică (i, î, u).

Exercițiul se va face într-un ritm foarte lent, într-o completă relaxare. El se poate repeta de 15 - 20 de ori la rând, dar nu până la oboseală.

### *Exercițiul III*

Prin acest exercițiu se urmărește *formarea sunetului*. În general, în toate exercițiile următoare care studiază formarea naturală a sunetului, se întrebuintează vocalele *a, e, i, o*, a și consoanele sonore *m, n, r, l* al căror sunet, așa după cum s-a arătat în capitolul precedent, poate curge neîntrerupt ca și cel al vocalelor.

Vocalele *a* și *f*, mai puțin avantajoase, nu se includ în studiul asupra formării și pozării vocii, rămânând să se lucreze asupra lor numai în exercițiile de dicție. Exercițiul acesta începe prin închiderea ușoară a buzelor, ca pentru consoana *M*. Se inspiră apoi ca la exercițiul I și II, se fixează pe un sunet foarte comod glasului, incluzând și sunetul consoanei *M* în expirație.

Înainte de emiterea acestui sunet trebuie urmărite următoarele condiții:

buzele închise cu maxilarele ușor deschise, ca la un căscat reținut; limba așezată relaxat pe platoul maxilarului inferior, cu vârful atingând incisivii inferiori și rădăcina coborâtă ca pentru începutul căscatului; omușorul ușor ridicat; gâtul ușor lărgit ca la începutul unui căscat; inspirația lină și adâncă a exercițiului I și II.

După aceste pregătiri, se lasă să curgă sunetul cu buzele închise pe consoana *m*; expirația și odată cu ea sunetul vor trece prin nas.

## 159

La o astfel de emisie vor funcționa – în special rezonatorii superiori, dar totodată vor trebui

antrenați și rezonatorii toracelui. Pentru a verifica funcționarea rezonatorilor toracici se lipește palma mâinii pe stern și se simte că toracele vibrează ușor. Acest exercițiu nu trebuie făcut cu voce tare, deoarece dacă se intensifică prea mult sunetul, consoana *m*, devine prea nazalizată. Sunetul *M* trebuie emis fără cel mai mic efort, fără cea mai mică încordare, astfel ca el să intre absolut liber în coloana de aer expirat, având impresia că nici nu se emite acest sunet, ci că el curge lin, de la sine, fără participarea celui ce face exercițiul.

#### *Exercițiul IV*

Se inspiră ca în exercițiile precedente, se face o mică pauză și se începe tot cu sunetul *M*, căruia i se adaugă sunetul vocalei *u*, întinzând înainte buzele, apoi închizându-le din nou, se revine la sunetul *M*: *muum, muum, muum* etc.

În același fel se va adăuga pe urmă sunetul vocalei *o*, emis cu rotunjirea buzelor:

*moom, moom, moom* etc...

Apoi, coborând relaxat maxilarul inferior se va emite imediat după *M* sunetul vocalei *a*:

*maam, maam, maam* etc.

La fel se va proceda și cu includerea vocalei *e* și */*, având grijă ca în timpul emiterii lor să nu se strângă dinții. Între incisivii superiori și cei inferiori trebuie să rămână tot timpul un mic spațiu. Acest exercițiu trebuie făcut la fel ca cele precedente, fără încordare și înainte de fiecare nou sunet să se inspire ușor și adânc, reținând

câtva timp aerul înainte de a-l expira.

### *Exercițiul V*

În acest exercițiu se trece pe rând de la o vocală la alta, nepărăsind însă sunetul consoanei *M*, cu care se începe emisia. Trecând prin sunetele tuturor vocalelor se va termina cu prelungirea vocalei *u*:

mumomamemimuuu

Se va acorda o atenție deosebită mișcării libere a maxilarului inferior și expirației care, împreună cu sunetele vocalelor, vor trebui să nu treacă numai prin gură, ci o anumită parte a aerului în timpul emisiei să treacă liber și prin nas.

Acest lucru este necesar pentru a stăpâni folosirea rezonatorilor superiori care asigură un sunet complet, sonor și clar. În același timp însă se va urmări, controlând cu mâna pe stern și participarea rezonatorilor toracelui.

Notele înalte ale vocii au o rezonanță mai mică în torace, iar cele de jos o rezonanță mai mare, dar vocea vorbită este legată tocmai de o astfel de sono

160

shape Type32 line Width12065 shape Type32  
line Width12065 shape Type32 line Width15240  
shape Type32 line Width12065 shape Type32 line  
Width12065 shape Type32 line Width12065 shape  
Type32 line Width12065 shape Type32 line  
Width12065 shape Type32 line Width12065 shape

Type32 line Width12065 shape Type32 line Width12065 ritate mixtă, adică de o rezonanță care se produce concomitent în rezonatorii de cap și de torace.

Dacă se observă, însă, că în emisie există o nuanță puternică nazală, exercițiul trebuie întrerupt și reluat, până când se va găsi drumul just al curentului sonor. Nuanța prea nazală dovedește o încordare în nazo-faringe, care denaturează emisia, ceea ce înseamnă că nu s-a ținut seamă de relaxarea totală, absolut necesară, sau că s-a încercat prea devreme folosirea unei voci puternice. De aceea, la început, exercițiile trebuie să fie făcute cu jumătate de glas, încet, până se ajunge la emiterea unui sunet corect. Forța vocii nu stă în tărie, ci în *plenitudinea rezonanței* sale, în elasticitatea sa și în priceperea de a emite liber atât notele de sus cât și pe cele de jos.

La început, acest exercițiu se face pe sunetul cel mai comod, cel mai apropiat de vorbirea obișnuită. Se va schimba apoi *treptat* începutul acestui exercițiu, fie cu ajutorul pianului, fie cu ajutorul urechii proprii, cu 3 - 4 semitonuri în sus și alte 3 - 4 semitonuri în jos, pornind întotdeauna de la nota cea mai comodă cu care s-au făcut exercițiile precedente (fig. 90).

Să nu se treacă niciodată la începutul studiului acesta mai departe de 3 - 4 semitonuri indicate. Fortărea vocii în studiu este cel mai primejdios lucru pentru pozarea unei voci. Cu

timpul se capătă, de la sine, fără efort, câte un semiton-două, fie în sus, fie în jos, devenind absolut naturale.

### *Exercițiul VI*

După ce s-a fixat emisia vocii cu sunetul *M*, se poate înlocui mai târziu cu sunetul consoanei */*. Vârful limbii va atinge ușor incisivii superiori și, la fiecare

*Z7* | rih °

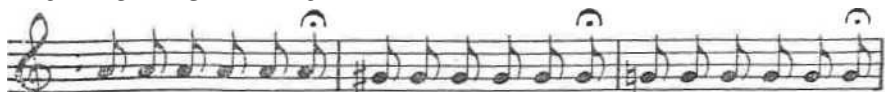
Jj J); Jțife «**b** «**h** «**h** și «**h**

*nu-mo - mă-me-m/-mu mu-/no - în - n? e - în - mu mu-mo - mu - me-m/ - mu*

*r!*

? rți? = **p** - **p** **p**

*mu-mo-ma-me-m/-mu mu-mo-m3-me-m/-mu mu-mu-ma-me-m-mu*



*mu-mo-/n3-me-m/-mu mu-mo-ma-me-mz-mu mu-mo-ma-me-mz-mu*

*ns*

țtł) Jr Jr Jr J) Ji 11, J? J) J) i)

*n/l. /no. /no. Rr>i mt/ mr! Zr» n. în/ m// rr>//. /TIA/77JD-ZT? / = >-/77Z>7? //*

*mu-mo-ma-me-mz-mu mu-mo-ma-me-mz-zzzu mu-mo-ma-me-mz-mu*

Fig. 90 Vocaliză

161

vocală ce va urma lui *L*, limba se va despărți ușor de dinți și va coborî la incisivii inferiori.

Se inspiră ușor; se face o mică pauză, apoi pe tonul cel mai comod, se emite, într-o singură expirație, în mod legat, ca într-un singur cuvânt:

*luuu, looo, laaa, leee, lui, luuu...*

Pentru a susține direcția bună a curentului de aer, este necesar, atunci când se face acest exercițiu, care cere un suflu mai lung, sprijinirea pe acțiunea centurii abdominale, adică chiar de la începutul emisiei să se sugă puțin câte puțin partea inferioară a abdomenului; atunci coloana de aer sonoră va porni de la sine pe calea cea bună către rezonatorii superiori.

Obținând o astfel de direcție a curentului de aer și deci o rezonanță bună, completă, sunetul vocii se va îndrepta de la sine prin gură și în parte prin nas.

Se va face de câteva ori acest exercițiu cu jumătate de glas, supraveghind poziția relaxată a maxilarului inferior, poziția buzelor și poziția liberă a limbii. Ca și în exercițiul anterior, se trece de la tonul cel mai comod, urcând sau coborând treptat începutul exercițiului cu 3 - 4 semitonuri. Când cel ce face exercițiul se simte comod și liber în efectuarea lui, va trece la înlocuirea lui *L* cu *N* și *R*, în aceeași combinație cu vocalele *u, o, a, e. I, mm*.

Sunetul *N* se rostește tot atât de ușor ca și sunetul *M*, dar cu *N* se poate simți o nuanță nazală mai accentuată în sunetul vocalelor. Aceasta înseamnă că vârful limbii este prea apăsător pe rădăcina incisivilor superiori.



Sunetul *R* este ultimul din seria consoanelor sonante care se folosește pentru antrenarea vocii, deoarece acest sunet cere un efort al vârfului limbii, o mare activitate a sa în vibrarea apexului sub presiunea aerului expirat. Efortul și încordarea necesară formării acestei consoane trebuie să fie făcute după ce s-a obținut emiterea relaxată a sunetelor.

Orice încordare musculară inutilă împiedică munca asupra vocii, iar uneori aduce un rău aproape ireparabil. Exercițiul se face și cu *R* la fel ca și cu consoanele / și *n*.

### *Exercițiul VII*

Se trece în acest exercițiu la o combinație mai grea a consoanelor sonante cu vocalele *a*. *E*, *i*, *o*, *u*.

Se inspiră amplu și lin, se reține respirația o clipă și apoi se emite pe o singură expirație pe sunetul cel mai comod, legat ca și cum ar fi un singur cuvânt și accentuând prima silabă din combinația diferitelor vocale și consoane:

*mumumu māmomo māmama mememe  
mumimi miimumu, muuu.*

*lululu lololo lālala lelele Uliii lululu luuu...  
luuu nunimu nānono nānana nenene mnini  
nununu nuuu...*

*rururu rāroro rārara rerere ririri rururu  
ruuu...*

**162**

Sunetul vocalei cu final se impune să fie emis

cu o durată mai mare, dar clar până la sfârșit, nu pe lipsă de aer sau pe epuizare.

Pentru aceasta se face apel, ca și în exercițiul VI, la susținerea treptată a emisiei de către centura abdominală.

Acest exercițiu se face pe tonalități diferite, urcând și coborând 3 - 4 semitonuri, ca și în exercițiile de mai înainte.

### *Exercițiul VIII*

În acest exercițiu se va studia sunetul cântat numai pe vocale, fără ajutorul consoanelor sonante. Este bine ca, pentru început, să se facă, cu sprijinul acompaniamentului unui pian, pentru ca astfel să se obțină mai multă siguranță în emisie și mai multă justete în intonarea notei muzicale. Totodată, acest lucru va contribui la dezvoltarea urechii muzicale, atât de necesară, nu numai unui artist liric, ci și celui care se dedică artei teatrale.

Se începe exercițiul cu sunetul cel mai comod vocii, care se stabilește cu ajutorul pianului. Se trece pe rând sunetul prin vocalele *u, o, a, e, i*, rămânând la final, așa cum s-a făcut și în celelalte exerciții, pe sunetul lungit al vocalei *cu* care se va cânta până la sfârșit cu aceeași intensitate, fără să se forțeze expirația.

Se inspiră lin și adânc; se reține respirația o clipă și apoi se intonează, pe cea mai comodă notă (în exemplul dat s-a ales nota *ta*, dar ea poate fi schimbată, după caz).

Se urcă apoi în exercițiu 3 - 4 semitonuri (fig.

91).



**Fig. 91 Urcarea exercițiului cu 3 - 4 semitonuri**

Se face același lucru coborând 3 - 4 semitonuri (fig. 92).

*C / T!*

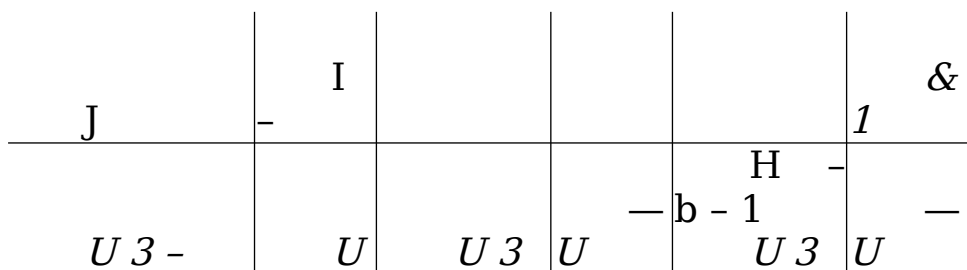
*u o a e / a cu o a e / (/ i y o a*

**Fig. 92 Coborârea exercițiului cu 3 - 4 semitonuri e / i /**

Se va încerca apoi combinarea de vocale pe sunete cu o distanță mai mare de un semiton între ele (fig. 93).

Se va combina vocala cu cu toate celelalte vocale în același fel: *u - o - u, a - e - u, a - i - u.*

**163**



**Fig. 93 Sunete cu o distanță mai mare de un semiton între ele**



**Fig. 94 Exercițiu ale cărui tonuri sunt mai**

distanțate între ele

Pentru a căpăta o mai mare suplețe a vocii, se va trece la un exercițiu ale cărui tonuri sunt mai distanțate între ele (fig. 94).

Se va urca și se va coborî acest exercițiu cu maximum 1 - 2 semitonuri, fiindcă distanța între sunete este mai mare decât la exercițiile anterioare.

### *Exercițiul IX*

În acest exercițiu se va trece, cu acompaniament de pian, de la textul cântat la textul vorbit, păstrând și în vorbă rezonanța vocii căpătată prin cântec.

Se inspiră lin și adânc; se reține respirația o clipă, apoi se cântă pe nota cea mai comodă; respectând toate regulile din exercițiile precedente, următorul vers urcându-l și coborându-l cu 2 - 3 semitonuri (fig. 95 și 96).

În faza a doua a exercițiului mai întâi se va cânta acest vers, apoi imediat se va vorbi, tot cu acompaniament de pian, păstrând același ton, aceeași forță a curentului de aer sonor, aceeași poză de voce și aceeași rezonanță. Se va inspira la fel ca pentru versul cântat. Se urcă apoi cu un semiton și se procedează în același mod, urcând și textul vorbit cu un semiton. Se va continua astfel până la sfârșitul exercițiului, urcând și coborând cu câte un semiton și în cântec și în vorbă.

Nu trebuie forțat curentul de aer; nu trebuie vorbit sau cântat tare, ci trebuie avută o deosebită grijă ca vocea să aibă o deplină rezonanță, să

„sune bine” și să fie trimisă departe, să „porteze”. Pentru aceasta, este bine ca exercițiul să fie făcut ca și cum s-ar vorbi pe scenă astfel ca și ultimul spectator din sală să audă totul. În faza a treia a acestui exercițiu, se va recita întreaga poezie *La Steaua* de M. E în i ne's e u, și la fiecare vers se va urca un semiton (fig. 97). Bineînțeles, dacă tonul indicat pentru începerea exercițiului nu se potrivește cu vocea celui care studiază, se alege tonul cel mai convenabil vocii fiecăruia.

În această a treia formă a exercițiului, se va respecta următoarea schemă:

prima oară se va cânta fiecare vers și imediat se va vorbi, așa cum s-a explicat mai sus;

**164**

*La steaua care-a rășă-i/Y f-o ca-Ye-a-Y/Y de Yoa*  
O

*La stea*

*un care-a rășă-i/Y f-o ca-Ye-a-Y/Y cYc /ea - pa.*  
o

*la sYea-oa care-a rășă-i/Y f-o ca-Ye-a-Y/Y cYe*  
*Yoa - la's/ea - oacarea rășă-i/Y f-o ca-Ye-a-Y/Y <Ye*  
*Yoa*

**Fig\* 95 „La steaua coborând cu 2 - 3 semitonuri**

351 îi i II Jj

o

*la sYeaua care-a rășă-i/Y f-o ca-Ye-a-Y/Y de Yoa*

la steaua care-a rășă-i/Y f-o ca-/e-a-Y/f le Yoa - pă7

o

la steaua care-a rășă-i/Y f-o ca-Ye-a-Y/Y o e Yoa-pa!

O

la sYeaua care-a rășă-i/Y f-o ca-Ye-a-Y/Y cYe Yoa-pa.

Fig. 96 „La steaua urcând cu 2 – 3 semitonuri

**165**

a doua oară se vor cânta toate versurile, la rând, așa cum sunt transcrise pe note; a treia oară se vor vorbi aceste versuri, urcând la fiecare vers tonul cu aproximativ un semiton, ca și în cântec. La început, versul vorbit va fi acompaniat de pian pentru a ușura urcarea cu un semiton, apoi se va face această urcare treptat, fără ajutorul pianului. Pentru început se inspiră înainte de fiecare vers, mai târziu se va respira acolo unde cere logica ideii. Nu trebuie să se tindă la rostirea pe o singură expirație a tuturor versurilor, atunci când.

— /d						r
- K - K						=
= SE	—	7	W	±	r w1	F =
= cfă E5. Sf - C		o	ZM	«LLZ±bza		±
						a =
						a

la steaua care-3 răserii c-o ca-ie-a-Uf de /m-ga.

*r!*

*rj!*

imsbi i ngni

o

Ce *m//*

— „- „- yn

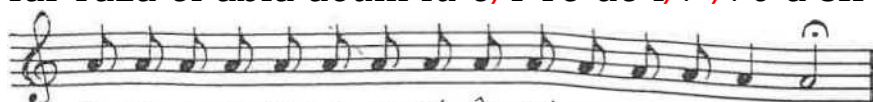
de - an/ l-au feebu - if turn/-a/Y se ne-a - Jon -  
ga



*Poa-te de mult s-a stins în drum în de-păr-tări al-ba-stre,*

ilists % Ji Ji îi LUĂ iiiigr = s =  
rt!

Iar raza ei abia acum lu-o/Y re-de-i/7 /70 ă sfre



*I-coa-na ste-lei ce-a mu-rit în-cet pe cer se su-ie:*



*E-ra pe cînd nu s-a ză-rit Azi, o ve-dem și nu e.*

**Fig. 97 întreaga poezie „La steaua”.**

**urcând mereu cu**

**Un semiton**

**166**

prin aceste exerciții de pozare a vocii, se caută obținerea rostirii scenice artistice.

Acest lucru este nefiresc pe scenă și deci inutil. S-a întrebuințat acest sistem numai în exercițiile tehnice de mărire a duratei expirației.

Debitul vocal nu trebuie forțat, ci trebuie căpătată obișnuința inspirației ușoare și adânci, iar apoi dirijat corect curentul de aer sonor

expirat către rezonatorii superiori și inferiori. Se cere atenție pentru ca sfârșitul cuvintelor și frazelor să fie rostite clar pe aerul expirat, în așa fel încât respirația să ajungă până la ultimul sunet al frazei. Se urmărește *sustinerea* și *dozarea* justă a aerului expirat. Ultimele sunete trebuie rostite tot atât de clar ca și primele. Problemele de voce și de respirație se leagă strâns de problemele de articulare și dicție. De asemenea să nu se cânte sau să se vorbească tare sau țipăt, ci să se trimită curentul sonor treptat-treptat, cât mai departe posibil: atunci intensitatea vocii va crește fără efort, iar sonoritatea și frumusețea îi vor fi asigurate.

### *Variațiile de intensitate, de registre și de tempo*

Se urmăresc variațiile vorbirii scenice, care stau la baza unei interpretări artistice superioare și a virtuozității actorului, pe versurile poeziei *Mihnea și baba* (cap. VIII), de D. Bolintineanu:

1. Mihnea încalecă, calul său tropotă, șoaptă  
Fuge ca vântul; netimbrată 2. Sună pădurile,  
fâșâie frunzele.

Geme pământul;

3. Fug legioanele, zbor cu cavalele.

Luna dispare;

4. Cerul se-ntunecă, munții se clatină

Mihnea tresare.

P

mi.

Fulgerul se înteeie, tunetul bubuie.



Calul său cade;  
    Demonii râseră; o, ce de hohote!  
Mihnea jos sare.  
    Însă el repede iară încalecă.  
Fuge mai tare;  
    Fuge ca crivățul: sabia-i sfârâie în  
    apărare.  
Aripi fantastice simte pe umere însă el  
fuge;

## 167

    Pare că-l sfâșie guri însetabile.  
Hainele-i suge;  
    Baba p-o cavallă iute ca fulgerul  
    Trece-nainte.  
    Slabă și palidă, pletele-i fâlfâie  
    Pe oseminte;  
    Barba îi tremură, dinții se cleatină.  
Muge ca taur;  
    Geme ca tunetul, bate cavalele  
    Ca un balaur.  
    O, ce de hohote! Râseră demonii.  
Iadul tot râse!  
    Însă pe creștetul munților, zorile  
    Zilei venise.

Acest text fiind el însuși un mare crescendo, prin provestirea alergării nebunești a eroului Mihnea, din ce în ce mai înspăimântat că va fi ajuns de vrăjitoare, servește excepțional de bine pentru studiul acestor trei variații (tempo, intensitate, registre). Orice virtuos al artei

scenice, atât în textele moderne cât și în piesele clasice și antice, dar mai ales în versuri, își sprijină măiestria pe nuanțarea glasului de la piano la fortissimo, pe trecerea cu ușurință dintr-un registru în altul și pe totala stăpânire a celor mai variate ritmuri ale vorbirii scenice.

Toate aceste calități ale mânuirii vocii și rostirii scenice nu se pot obține decât ca rezultat al unui studiu perseverent și bine condus.

După ce s-a văzut cum se obține o emisie naturală a vocii, cum se pot întrebuința rezonatorii celor trei registre și cum prin stăpânirea unei respirații perfecte și a dozării suflului datorită acțiunii bine conduse a centurii abdominale, se poate înțelege deplin stăpânirea rezonanței vocii și a rostirii scenice.

Urmează să se cunoască explicit studiul celor trei variații: de intensitate (de nuanțe), de registre și de tempo.

Pentru o mai mare ușurință în urmărirea acestor exerciții, s-au numerotat versurile acestei poezii cu numere de la 1 - 16; iar exercițiile s-au indicat separat pentru fiecare din cele trei variații.

### **Exercițiu pentru variația de intensitate**

Se inspiră lin și adânc; se reține o clipă respirația, apoi se spun în șoaptă netimbrată, numai din buze, dar trimițând cât se poate de departe' **s** aflul expirator, versurile 1 - 2. La această șoaptă netimbrată, să nu se solicite participarea coardelor vocale, sau, cum se spune în limbaj comun „să nu se vorbească pe coarde”,

„să nu se frece coardele”.

**f.**

fi

mi

**168**

I

O șoaptă netimbrată, bine condusă, poate fi înțeleasă perfect de ultimul spectator de la galerie, fără ca actorul să solicite cel mai mic efort al coardelor sale vocale. Ea este rezultatul unei coloane de aer de mare intensitate, trimisă cât mai departe și al unei foarte puternice articulări a tuturor fonemelor și în special a sifiantelor, Cu cât se vor marca mai bine mișcările limbii și ale buzelor în formarea „tiparelor” tuturor fonemelor și se vor pune în contact cu un curent mai puternic de aer trimis cât mai departe, cu atât șoapta se va auzi mai bine, iar coardele vocale nu vor fi solicitate.

Vorbirea „pe coarde” este deosebit de dăunătoare pentru sănătatea aparatului fonator, ea poate provoca o răgușeală, care se înlătură cu greu, sau niciodată.

Se trece apoi, pe nesimțite, din șoaptă netimbrată în șoaptă timbrată» adică în pianissimo (*pp*). Intensitatea curentului va fi slabă, dar, pentru ca vocea să aibă totuși penetranță, se va avea o deosebită grijă de direcția curentului de aer sonor, adică de pozarea vocii la baza incisivilor superiori. De asemenea, cu cât se va rosti un text

mai încet, cu atât va trebui suplinită intensitatea mică vocală cu o extrem de clară articulare, în special a finalului cuvintelor. În *pp*, curentul sonor trebuie trimis cât mai departe, ca și cum cel ce face exercițiul ar fi pe scenă și șoapta timbrată trebuie să ajungă până în fundul sălii. Această creare a imaginii interioare este absolut necesară pentru ca vocea să-și găsească imediat toate condițiile optime din punct de vedere funcțional. Se vor rosti astfel versurile 3 - 4.

Se va continua intensificarea treptată a forței curentului de aer fonator, sprijinită pe acțiunea centurii abdominale și emițând textul versurilor 5 - 6 în piano (*p*). Se va avea aceeași grijă în ceea ce privește conducerea și sprijinul vocii, trimiterea ei cât mai departe și deosebita acurateță a articulării.

În continuare, se vor rosti versurile 7 - 8 - 9 în mezzoforte (*mi*), intensificând forța curentului expirator, solicitând mai mult puterea de reglare și de sprijin a centurii abdominale. Orice efort al organismului trebuie să aibă un punct de sprijin.

După cum s-a arătat anterior, în fonațiune punctul de sprijin este centura abdominală; cu cât efortul vocal va fi mai mare și se va trimite vocea mai departe, cu atât va trebui solicitată mai mult acțiunea acestui sprijin. În general, începătorii în arta teatrală cu cât măresc intensitatea vocală cu atât își mută punctul de sprijin mai sus, în gât, ajungând aproape să-și stranguleze vocea și să nu mai poată vorbi. Deci, cu cât se vorbește mai tare,

cu atât trebuie ca mușchii abdominali să preseze de jos în sus mai puternic și să conducă astfel suflul expirator sigur spre cavitatea bucală, la baza incisivilor superiori.

În general, există tendința ca, odată cu intensitatea forței curentului sonor, să se ridice și înălțimea tonului și să se vorbească într-un tempo mai rapid

## 169

În exercițiul acesta se va păstra cu *strictețe* același ton (la început, dacă urechea nu este destul de exersată, se poate face apel la ajutorul acompaniamentului de pian), și să nu se grăbească ritmul vorbirii, ci toată atenția să fie concentrată numai la acțiunea suflului sonor, sprijinit și reglat de centura abdominală.

Se intensifică suflul expirator, rostind versurile 10 - 11 - 12 în forte (*f*), păstrând aceleași reguli ca în *mi*.

În fine, în versurile 13 - 14 - 15 se va da maximum de forță sonoră emisiunii în fortissimo (*ff*). Este absolut necesar, însă, să nu se țipe, ci să se vorbească tare, ca pentru o sală mare, ca pentru un public numeros, având certitudinea că fiecare spectator aude și înțelege fiecare cuvânt. Crearea puternică a acestei imagini interioare e totdeauna salutară. Nu trebuie să se vorbească mai tare, ci să se trimită vocea cât mai departe, în toate direcțiile sălii.

**g)** După cuvintele „iadul tot râse” se va face o

pauză, se va inspira lin, se va reține o clipă respirația și apoi, cu o voce caldă în mezzoforte {mi), urmărind logica cuvintelor și imaginea pe care o sugerează aceste versuri, se va rosti versul 16: „Însă pe creștetul munților zorile zilei venise”.

Se repetă cele arătate la început, și anume că acest studiu al variațiilor de nuanțe, e ajutat de structura poeziei. Cuvintele, cu valoarea lor sugestivă, ajută să se poată duce la bun sfârșit crescendo-ul vocii, pe parcursul descrierii acestei goane înfricoșătoare, care se termină odată cu ivirea zorilor.

În ceea ce privește respirația, se va căuta să se inspire acolo unde logica textului o cere, dar cu deosebită atenție ca această inspirație să nu se audă. Pentru aceasta, se reamintesc două reguli capitale:

— În inspirație aerul trebuie tras în mijlocul palatului, nu în laringe;

— Cu cât se va rosti mai clar finalul cuvântului de la sfârșitul expirației, cu cât se va executa mai precis sunetul pe rostirea clară a fonemului final, cu atât reînnoirea ritmică a inspirației se va face de la sine, fără efort suplimentar și fără zgomot.

### **Exercițiu pentru variația de registre**

Se vor studia aceste variații pe textul aceleiași poezii de Bolintineanu, la început cu acompaniament de pian, pentru a putea studia mai bine scara cromatică ascendentă a acestor variații. Sunt 15 versuri în care trebuie să se urce la fiecare început de vers cu un semiton, deci, în

total se va studia acest text aproape pe întinderea unei octave. Se va găsi, cu ajutorul pianului, care este octava cea mai comodă vocii respective. Se inspiră lin și amplu; se reține respirația o clipă, apoi se cântă, pe nota cea mai joasă a acestei octave, versul 1. Se urcă apoi un semiton pentru începutul versului 2; încă un semiton pentru începutul versului 3 și tot așa, treptat, semiton cu semiton, până la versul 15.

## 170

Pentru versul 16 se va reveni, după o mică pauză, la unul din tonurile mai joase de la începutul studiului, tot așa după cum s-a făcut la variațiile de intensitate.

După ce se obișnuiește bine această variație de registre pe sunet cântat și cu ajutorul acompaniamentului de pian. Se face același lucru pe vorbă, păstrând scara cromatică ascendentă, însă pe tonalități vorbite, sau cel mult psalmodiate. Fiecare vers trebuie să marcheze o urcare de ton.

Dacă nu se reușește de la început, se studiază cu răbdare, cântând fiecare vers, apoi, imediat, păstrând tonalitatea respectivă, se trece la versul vorbit. Nu se urcă, nici nu se coboară tonul în timpul rostirii versului, ci trebuie să se rămână, ca și în cântec, pe același ton.

De asemenea, trebuie evitat ca urcarea tonului să fie însoțită de accelerarea ritmului și de intensificarea curentului sonor. Adică, atunci când

se trece dintr-un registru în altul, nu trebuie nici grăbit, nici vorbit mai tare.

Pentru că acest exercițiu este un exercițiu de unificare a registrelor, se va avea o deosebită grijă, ca atunci când se urcă tonul, să nu se schimbe poza de voce. Coloana de aer să bată mereu la baza incisivilor superiori; iar curentul de aer să curgă lin, odată cu aerul expirat.

### **Exerciții pentru variația de tempo**

Se va porni treptat, ca și în exercițiile precedente, rostind primul vers foarte rar; nu însă într-o vorbire silabisită, ci curgătoare. La fiecare început de vers se va accelera puțin câte puțin tempo-ul păstrându-l egal pe durata întregului vers. Numai începutul versului va marca diferența abia simțită de accelerare. Se va doza respirația astfel ca să se poată susține, într-o rostire foarte clară, tempo-ul foarte accelerat al versului 15.

La versul 16 se va reveni la un tempo lent, adecvat textului. Și în acest exercițiu se va avea grijă ca atunci când el se face într-o rostire rapidă să nu se urce tonul, să nu se ridice vocea în cap și de asemenea, să nu se intensifice debitul vocal, vorbind mai tare. Dacă, pentru început, e ceva mai greu, să se recurgă la ajutorul acompaniamentului de pian și la vorbirea cântată sau psalmodiată.

De asemenea, se repetă indicația ca și în acest debit rapid, să se dea toată atenția la susținerea finalelor cuvintelor și a inspirației fără zgomot.

*Variații simultane de intensitate, registre și tempo* în teatru, aceste variații, de cele mai multe



ori, se fac împreună, marcând astfel mai puternic crescendo-ul cerut de structura textului și de mesajul său: rostic.

După ce s-au făcut separat aceste trei exerciții, tot pe versurile lui Bolintineanu, se începe rar, într-o șoaptă netimbrată, pe o notă joasă a registrului

## 171

de piept și apoi, treptat, la începutul fiecărui vers, se accelerează ritmul, se mărește debitul vocal și se urcă vocea treptat, mai sus, până în registrul de cap.

La finalul versului 15, se face o mică pauză – ca și la exercițiile anterioare – apoi, după ce se inspiră lin și se reține respirația, se spune rar, cu o voce caldă în *mi* și în registrul de piept, versul 16: „*Însăpe creștetul munților, zorile zilei venise*”.

— Poezia spusă astfel capătă adevărata ei valoare și frumusețe.

**Bineînțeles că virtuozitatea cerută de efectuarea simultană a acestor trei variații cere o deplină stăpânire a rostirii, respirației și conducerii suflului vocal. Aceste calități trebuie să fi fost dobândite în decursul studiului exercițiilor de la cele trei capitole: respirația, dicția, vocea.**

### ***Capitolul IV* FRAZAREA**

ACCENTUL DE INTENSITATE ȘI ACCENTUL TONAL

Mijloacele de realizare scenică sunt numeroase, dar adevărata artă a actorului constă aproape în întregime, în felul cum spune textul, cum îl frazează.

„Aproximativul” sau frazarea „între două sensuri” este, ca și în muzică, cântatul „pe de lături”: supără și dă neclaritate în transmiterea ideilor.

Poetul sau dramaturgul este autorul textului scris; actorul, prin arta mânuirii accentului logic și a inflexiunilor vocale (accentul tonal, muzical) este autorul redării acestui text în imagini verbale.

În orice text dramatic, sau în versuri, cuvintele conțin o astfel de abundență de sensuri încât studiul acestor texte necesită o analiză foarte adâncă. După o muncă asiduă, cuprinzând documentarea asupra fondului piesei, asupra mesajului personajului în toată complexitatea lui, actorul sesizează toate sensurile replicilor; stabilește apoi unde începe și unde se termină fiecare idee; alege, după importanța lor în ansamblul textului, care sunt *cuvintele de valoare* (cuvintele care exprimă ideea principală a frazei); și hotărăște care sunt *planurile* în care urmează să apară aceste cuvinte în redarea lor sonoră.

Cuvintele care nu sunt cuprinse în ideile principale nu pot fi scoase în prim plan; ele își au rostul lor ajutător și, deși unele din ele au o frumusețe de sens sau de sonoritate, scoaterea lor în evidență dă un fals afect, o denaturare a sensurilor și creează confuzii.

În construirea structurii logice a unui text se merge de la ansamblu la amănunt și nu de la amănunt la ansamblu.

Cunoașterea exactă a cuvântului de valoare este forța actorului. Ea îi va da precizie și claritate în redarea imaginii verbale și-l va feri de greșeala de a. Pune accent pe prea multe cuvinte, de a face abuz de cuvinte de valoare, sau, cum se spune în teatru de „a toca” textul.

De aceea în vorbirea scenică accentuarea unui cuvânt, sau orice inflexiune vocală, trebuie să fie gândită înainte de a fi rostită; altfel, textul se va îneca într-o avalanșă de fraze fără relief. Numai cuvintele care sunt generate de o

cauza și sunt orientate spre un scop sunt puternice. Ascultătorul trebuie să aibă impresia că textul e creat de gândul actorului chiar în momentul rostirii lui nu că e știut dinainte sau învățat pe dinafară.

Dacă actorul debitează textul apelând numai la memoria sa, sau se lasă furat de dorința de a se evidenția prin voce, gest, mimică, nu poate reuși să redea just ideile și sentimentele conținute în text, și cu atât mai puțin, să emoționeze. Când frazarea este copia fidelă a adevărului, publicul reacționează just.

Această frazare se exprimă prin *accent*, *intonație*, *pauză* și *ritm*. După cum în pictură culoarea urmează desenul, tot astfel inflexiunile vocale nu pot colora un text decât după ce i s-a

desenat, prin accent, structura logică; în teatru, accentul logic are la bază reguli strict gramaticale, iar inflexiunile vocale depind de talentul, fantezia și personalitatea actorului.

Cuvântul, ca tot ce se manifestă pe scenă, trebuie să fie activ, el este o armă în mâna actorului, o armă care trebuie să vizeze direct un scop logic, altfel el va suna gol și nu-și va atinge ținta: *exprimarea fidelă a ideii*. Cuvântul în sine nu e nimic fără ideea care-l domină, ea dă valoare și semnificație cuvântului; tot ideea stabilește atât accentul logic cât și inflexiunile vocii.

Unul și același cuvânt spus cu intenții diferite capătă semnificații diferite: simpla întrebare: „Ce faci”? poate să însemne simpatie, mirare, amenințare etc... după inflexiunile vocale dictate de ideea carele generează. Cuvinte de mare semnificație ca: „patrie”, „lege”, „cinste”, „libertate”, spuse cu indiferență sau neglijență, își pierd cu totul sensul, forța și sentimentul ce trebuie să-l genereze. Inflexiunea vocii este imaginea sonoră a gândirii.

\*

\* \* \*

În acest capitol se vor studia unele reguli de frazare care, fiind bazate pe legile gramaticii limbii române, sunt un îndreptar sigur în munca grea și migăloasă a găsirii cuvintelor de valoare care determină clarificarea redării unui text dramatic.

Punctuația este, desigur, un ghid prețios în

frazarea unui text, dar se consideră bine cunoscută de cei ce analizează redarea artistică a textului. În unele scrieri ale celor mai proeminenți oameni de teatru, atât de la noi, cât și străini apare preocuparea de această problemă, a frazării textului, în legătură cu punctuația.

Considerând că nu e necesară revenirea asupra regulilor punctuației, se vor expune în acest capitol numai indicații asupra „*utilizării virgulei*” și asupra „*pauzei artistice*”, studiată în lumina respirației reflexe, fiziologice.

Un alt aspect al frazării e necesar a fi consemnat: reflectarea regulilor gramaticale în întrebuințarea accentului de intensitate (logic) și a accentului tonal-muzical (inflexiunile vocale) în redarea verbală a textului artistic.

## 174

Alegerea cuvintelor de valoare, în lumina acestor reguli gramaticale, ușurează mult munca actorului cu textul și-l ajută în găsirea celor mai subtile sensuri. Frazarea gramaticală nu aduce, după cum cred unii, o constrângere, o limitare în interpretarea actorului ci, dimpotrivă, un mare ajutor. În munca sa de creație el e liber să-și aleagă sensurile pe care vrea să le transmită dar, o dată alese, trebuie să le scoată în evidență printr-o frazare corect gramaticală; numai astfel aceste sensuri se vor detașa clar din multitudinea cuvintelor ce alcătuiesc, în totalitatea lor, un rol sau o poezie.

Unii actori cu voce frumoasă, cu dicție îngrijită, nu impresionează prea mult publicul tocmai din cauza greșelilor de frazare: a falsei valori date cuvintelor, a lipsei de urmărire stricte a adevăratului sens al ideilor.

Dacă în proză, frazarea poate fi câteodată mai puțin precisă și mai puțin gramaticală, fiindcă în jocul scenic, ideea e servită și de gesturi, mimică sau mișcări, în versuri însă, unde ritmul, rima și muzicalitatea cuvintelor fură actorul, pe nesimțite, fără ajutorul frazării strict gramaticale, versurile cântă, rima se aude obositor de ritmic și sensul poeziei dispare într-o muzică amețitoare de sunete sonore. Haina de sărbătoare a înnobilării rostirii și a înfrumusețării emisiei vocale, cerută de recitarea versului, nu-și capătă adevărata valoare decât susținută precis de o frazare logică și inteligentă.

\*

\* \* \*

Considerațiile asupra frazării se încep cu analiza accentului logic și accentului tonal. „Accentul, intonația, pauza și ritmul au un rol foarte important în vorbire. Cu ajutorul lor se pot exprima raporturi sintactice, se schimbă sensul unor propoziții sau se redau anumite stări afective<sup>111</sup>.

Accentul logic și accentul tonal creează: *primul, ritmul unei limbi și al doilea, muzicalitatea ei specifică*; aceste două caracteristici fac ca o limbă să fie recunoscută fără înțelegerea sensului

și semnificației cuvintelor. Unii imitatori de talent cu o excelentă ureche muzicală, inventează fraze întregi fără sens într-o limbă pe care nu o cunosc dar, scoțând în evidență tocmai ritmul și muzicalitatea ei, dau impresia că o vorbesc perfect.

„Proza are un ritm neregulat, totuși anumite fenomene de ritm determină anumite tipuri de construcții sintactice” 2. Din acest citat din gramatică se poate vedea ce mare însemnătate are în frazare păstrarea justă a ritmului caracteristic unei limbi. Acest ritm îl dă, așa cum ne învață tot gramatica, succesiunea silabelor, cuvintelor sau propozițiilor accentuate și neaccentuate: „Prin accent se înțelege în general scoaterea în evidență cu ajutorul intensi

**Gramatica limbii române, Editura Academiei Republicii Socialiste România, 1963.**

**Ibidem.**

**175**

tății vocii a unei silabe, a unui cuvânt sau a unei propoziții față de silabele, cuvintele sau propozițiile înconjurătoare, acesta este accentul *dinamic* sau de *intensitate*M1.

*Accentul de intensitate* este energia cu care se articulează o silabă, un cuvânt sau o propoziție, motiv pentru care el mai poartă și denumirea de *accent dinamic*. Acest accent depinde de amplitudinea vibrațiilor sunetului (nu de înălțimea

sau de gravitatea lui).

Accentul de intensitate în cadrul unui cuvânt scoate în evidență una dintre silabele acestui cuvânt și se numește accent *tonic*. Câteodată schimbarea acestui accent schimbă și sensul cuvântului, ca în exemplele: lături – lături, copii – copii, fâșie – fâșie etc.

Accentul de intensitate scoate, de asemenea, în evidență, în cadrul unei propoziții unul sau mai multe cuvinte, iar în cadrul unei fraze una sau mai multe propoziții; în acest caz el capătă denumirea de *accent logic*.

Propoziția este, după cum o definește gramatica: „o comunicare în care se exprimă o judecată sau o idee, care presupune existența unei judecăți neexprimate”. Dată fiind legătura dintre limbă și gândire, există și o legătură între gramatică și logică, o corespondență între sintaxă și logică. Din aceste legături și corespondențe rezultă puterea accentului logic în frazarea unui text; el poate schimba sensul și valoarea propozițiilor numai prin așezarea lui pe un cuvânt sau pe altul. Dacă luăm, de exemplu, primul vers din poezia lui M. Eminescu „Sara pe deal”:

„Sara pe deal buciumul sună cu jale” și punem accentul dinamic – de intensitate – pe primul cuvânt:

„*Să*ra pe deal buciumul sună cu jale”.

sensul va fi că numai seara sună buciumul cu jale.

Dacă punem pe al doilea cuvânt:



„Sara pe *deal* buciumul sună cu jale” vom înțelege că buciumul sună pe deal, nu în alt loc.

Dacă punem accentul pe al treilea cuvânt:

„Sara pe deal *buciumul* sună cu jale” se va înțelege că numai buciumul sună cu jale.

Și dacă accentul îl punem pe verb:

„Sara pe deal buciumul *sună* cu jale”. Sensul va fi că buciumul se aude sunând.

Iar dacă punem pe ultimul cuvânt:

„Sara pe deal buciumul sună *cu jâle*” va ieși în evidență felul cum sună buciumul.

**1 Idem.**

**176**

Este evident că recitatorul va urma sensul care reflectă ideea exprimată de autor și care fiind cel logic, e și cel gramatical; între gramatică și logică este, după cum s-a arătat, o legătură absolută.

*Intonația sau accentul tonal muzical* este variația în înălțime a vocii în timpul vorbirii; ea depinde de numărul de vibrații, de frecvența sunetului. Cu cât vibrațiile sunt mai frecvente cu atât sunetul e mai înalt (acut) și cu cât sunt mai puțin frecvente sunetul e mai grav. Intonația marchează și ea, ca și accentul logic, raporturile sintactice, adică raporturile dintre elementele care compun o propoziție sau o frază. Cu ajutorul acestui accent tonal se pot exprima cele mai variate stări afective: schimbarea lui, sau o simplă modulare de ton, poate determina o mare

varietate de sensuri ale aceluiași text.

O simplă interjecție „ah”, capătă valoare de bucurie, durere, spaimă etc... după intonația cu care este redată. De asemenea, același cuvânt, de exemplu, „bine” poate să reflecte constatare, întrebare, mirare etc... după variația de înălțime de sunet cu care a fost rostit. În complexitatea construcției unei propoziții sau unei fraze, această intonație este generatoare de nuanțe și sensuri.

Intonația este atributul personalității actorului. Cele două tipuri de intonație enunțate de gramatică: ridicare de ton în frazele interogative și coborâre de ton în cele enunțative și imperative sunt mult prea simple. Adevăratul stăpân al intonației este actorul: intuiția artistică, fantezia, gustul, măsura, toate însușirile talentului său se manifestă în aceste inflexiuni vocale. Actorul găsește o infinitate de modulări de tonuri pentru a-și face vorbirea mai expresivă și a colora mai artistic și mai viu textul rostit.

Oricât de bogate însă ar fi aceste modulări vocale, ele nu capătă justificare și sens decât atunci când îmbracă o structură strict logică a textului, determinată de o justă întrebuintare a accentului logic. Intonațiile fără suport logic vor da vorbirii scenice o muzicalitate inutilă, sau străină limbii noastre, vor deruta spectatorul, făcându-l să nu poată urmări textul transmis. Aceste intonații vor fi ca și cele ale străinilor care, deși pronunță bine limba română din punct de vedere fonetic și ortoepic, totuși vorbirea lor are o

muzicalitate specifică limbii lor materne, ce se face imediat remarcată.

Nu există reguli pentru găsirea tonurilor; metoda didactică veche de a imita modul de frazare a maestrului „fă ca mine”, e de mult depășită. Intonația și inflexiunile vocii sunt generate direct de imaginea interioară a actorului. Cu cât va gândi mai bine și va ști mai bine ceea ce trebuie să comunice publicului, cu atât intonațiile vor fi. Mai bogate și mai adevărate.

\*

\* \* \*

În privința accentului logic, de intensitate, regulile gramaticale sunt însă precise; de sunt create de absoluta necesitate a coordonării ideilor în propoziții și fraze; aceste legi sunt comune aproape tuturor limbilor culte variind puțin doar acolo unde sunt cerute de o topică specială.

**177**

Dar, deși accentul logic depinde numai de legi gramaticale, pe când accentul tonal depinde mai mult de calitățile artistice ale actorului, totuși ele sunt, mai ales în vorbirea scenică, în strânsă legătură. Cuvintele scoase în evidență prin intensitatea accentului logic au, în curba intonației, din punct de vedere tonal, o înălțime mai mare decât celelalte cuvinte, chiar în cazul unei propoziții interogative, al cărei ton urcă întotdeauna spre sfârșitul întrebării.

Dar nu numai diferența de înălțime de ton

marchează cuvintele de valoare scoase în relief de accentul logic, ci și o infinitate de inflexiuni vocale specifice timbrului fiecărui actor. La sfârșitul acestui capitol se va analiza, spusă de un mare actor și de un mare scriitor, cunoscător deplin al limbii noastre, aceeași poezie de M. Eminescu; din această analiză se va vedea că accentul logic, la amândoi, *este același*, dar inflexiunile vocale sunt *total variate*: acest lucru creează impresia unei interpretări personale și diferențiate. Fiecare artist îmbracă structura logică a unui text cu melodia și timbrul vocal specifice personalității sale.

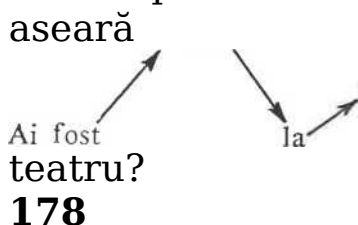
### ÎNTREBUINȚAREA ACCENTULUI LOGIC

Regulile plasării accentului logic (de intensitate) sunt puține la număr, dar absolut necesare pentru descifrarea frazării logice a unui text. Cea mai complexă și mai edificatoare dintre ele e aceea a accentuării adverbului sau a oricărei locuțiuni adverbiale.

### ACCENTUAREA ADVERBULUI

Dacă se analizează definiția adverbului dată de gramatică: „Adverbul este partea de vorbire care arată o caracteristică a unei acțiuni, stări sau însușiri”; dacă se ia în considerație o altă definiție a gramaticii: „Întrucât valoarea adverbului este caracterizarea unei acțiuni, stări sau însușiri, adverbul *determină* sau *completează* cu noțiuni accesorii verbe, adjective precum și alte adverbe sau locuțiuni adverbiale și chiar substantive „sau: „Unele adverbe se referă la întregul conținut al

propoziției sau la o anumită parte a ei, afirmând sau negând comunicarea făcută, prezentând-o ca nesigură, precizând-o, restrângând-o sau explicând-o”, - necesitatea accentuării adverbului în frazare apare evidentă.



Teatrul este o copie artistică a vieții cu toate problemele ei; ca și viața teatrul înseamnă acțiune; de aceea, în vorbirea artistică, în care orice cuvânt trebuie să acționeze, să aibă o semnificație, vorbele care caracterizează acțiunea au o deosebită valoare. Tocmai ele sunt acelea care aduc clarificarea sensurilor sau precizarea lor și fac ca astfel textul să prindă viață.

Un exemplu simplu va dovedi valoarea adverbului în frazarea rostirii scenice, o propoziție formată din subiect și predicat: „el lucrează”. Niciunul din cele două cuvinte nu cer o accentuare deosebită, enunțând numai un fapt.

Dacă însă se spune:

el lucrează *repede frumos fără interes orice numai dimineața* etc., subiectul va căpăta imediat o sumă de caracterizări, care vor ajuta la cunoașterea sa și a acțiunilor sale. Vom ști, de pildă, că e un om grăbit și lucrează repede; sau că e un om căruia îi place să-și supravegheze munca

și lucrează frumos; sau nu are interes pentru lucrul pe care-l face; sau e un om pentru care. Lucrul nuede primă importanță și lucrează orice; și, în sfârșit, e foarte planificat sau dimpotrivă e un leneș sau fără putere de muncă și lucrează numai dimineața.

Din aceste simple exemple se poate vedea că, datorită adverbului sau locuțiunilor adverbiale: *repede, frumos, fără interes, orice, numai dimineața*, acel despre care se vorbește poate fi cunoscut și caracterizat mai bine. Nu verbul „lucrează” caracterizează personajul, ci modul cum lucrează.

În vorbirea obișnuită, și cu atât mai mult în cea scenică, necesitatea explicării felului cum se face o acțiune este atât de importantă, încât atunci când verbul este singur, fără o calificare adverbială, ea se suplinește mai întotdeauna printr-o inflexiune vocală care are rolul de a califica acțiunea.

Se modulează tonul pe silabele verbului după fantezia sau sensibilitatea actorului:

crea

El lu

El lucirea

El lu’

**V**

crea.

ză!

zăăă!

— Ză! etc...

Adverbele pot proveni și din alte părți de cuvinte ca: adjective, participii, substantive etc... transformate în adverbe sau locuțiuni adverbiale prin schimbarea întrebuintării lor. De asemenea, caracteristicile exprimate de adverbe sunt

## 179

foarte diferite: advebe de mod, de loc, de timp, de cauză, de scop, de comparație etc. Fiecare dintre aceste caracteristici are la rândul ei o serie de variante, care se găsesc în textele gramaticii române.

Ceea ce interesează îndeosebi, este existența bogată a adverbului în exprimarea unei gândiri scrise sau vorbite. Limba e un organism viu, ea își creează elementele de care are nevoie și le elimină pe acelea care nu-i mai folosesc. Marea varietate de forme adverbiale dovedește utilitatea lor în exprimarea colorată a ideilor și implicit motivarea accentuării lor în vorbirea curentă și în cea scenică.

Un exemplu concludent a valorii adverbului în orice limbă cultă îl dă L. Bremont<sup>1</sup> vorbind despre alegerea cuvintelor de valoare; el arată că tradiția era ca următoarele versuri din *Olhello* de *Ducis*:

„Que de tomber vivant dans ces terribles mains”<sup>2</sup> să fie spuse cu un accent foarte puternic pe cuvântul „terribles” (aprigile). T a 1 în a, actorul care luptând împotriva falsei emfaze a adus pe scenă tonul natural al vorbirii, a impresionat puternic publicul punând accentul pe

cuvântul „vivant” (viu). Sublinierea acestui cuvânt era, în același timp, marcată de o pauză de o clipă înainte de a spune acest cuvânt, însoțită de o expresie sălbatică în ochi.

Marii actori frazează toți gramatical, dar nu scolastic; ei scot în evidență cu o deosebită artă cuvântul accentuat. George Calboreanu de pildă, într-o imprimare la radio a versurilor lui G. C o și **b** cu e *Nunta Zamfirei*, descriind sosirea oaspeților la nuntă:

„Venit-au roiuri de-mpărați cu stemă-n frunte și îmbrăcați Cum astăzi nu-s”.

intonează cuvântul „îmbrăcați” astfel încât cele mai excepționale calificative a felului cum erau îmbrăcați acești voievozi nu ar avea forța evocativă a inflexiunii vocale dată cuvântului de actor. Este un exemplu de suplinire a lipsei adverbului prin accentul tonal al intonației; actorul a simțit că pentru imaginea sa interioară cuvântul „îmbrăcați” e prea sărac și atunci l-a colorat cu o tonalitate deosebită îmbogățindu-l. Acest exemplu nu dezice importanța adverbului, despre care s-a scris mai înainte și care trebuie bine subliniată din contra, arată că, în lipsa lui, el trebuie suplinat prin mijloace de măiestrie

### **ACCENTUAREA NEGAȚIEI**

O altă regulă de frazare tot atât de importantă ca și plasarea accentului de intensitate pe adverb este accentuarea negației. Evidențierea adverbului îmbogățește ideile textului cu o sumă de nuanțe, scoaterea în evidență a nega



# **1 L. Bremont „L'art de dire les vers”.**

## **2 Decât a cădea viu în aprigile mâini**

ției aduce claritate în expunerea ideilor; accentuarea negației marchează contrastul dintre ideile afirmative și cele negative, și din acest contrast vorbirea capătă semnificație și expresivitate.

În cadrul unei propoziții sau a unei fraze, în afară de negația „nu”, negația poate apare din nou prin unul sau mai multe cuvinte; ea poate însă să se afle chiar numai într-o silabă a unui singur cuvânt. Oriunde s-ar afla și oricum ar fi exprimată, pentru limpezirea ideilor ea trebuie scoasă în evidență.

Sunt unele cuvinte care conțin în structura lor o silabă de negație, de exemplu cuvântul: „neîndurător”<sup>4</sup>. Din punct de vedere fonetic, are un singur accent, accentul tonic de pe ultima silabă „neîndurător”<sup>4</sup>. În vorbirea scenică, la radio, televiziune, film sau în general în vorbirea în public, acest cuvânt se rostește, pentru o mai mare claritate a sensurilor, ca și cum ar fi scris din două cuvinte: „ne îndurător”, negația „ne” căpătând astfel un accent tonic, e scoasă în evidență clari făcând imediat sensul cuvântului. La fel se rostesc cuvinte ca: *nemaiauzit*, *nemulțumit*, *neclar*, *nepieritor* etc. *Ne* maiauzit, *ne* mulțumit, *ne* clar, *ne* pieritor etc.

Negația „nu”, atât de des întâlnită în economia construcției unui text, capătă

întotdeauna un accent de intensitate. Totuși sunt cazuri excepționale când această negație nu trebuie accentuată, când în afară de „nu” mai există încă un cuvânt cu un caracter pur negativ ca: niciodată, nimeni, nici etc...

În aceste cazuri, accentul de intensitate cade pe aceste cuvinte, ori unde ar fi ele plasate în cadrul propoziției; se spune de exemplu:

„Nu am fost *niciodată* la teatru” nu „*nu* am fost niciodată la teatru”.

sau

„*Nimeni* n-a cerut acest lucru” nu nimeni *n-a* cerut acest lucru sau

„N-am *nicio* idee” nu „*n-am* nicio idee”.

O a doua excepție o găsim în propozițiile *imperative negative*, când negația „nu” nu se accentuează și accentul cade pe subiectul cu sens negativ. Se spune în acest caz, de exemplu:

„*Unul* să nu miște! 44 – nu „*Unul* să *nu* miște!  
44

sau

„*Un copil* să nu plângă! 44 – nu „Un copil să *nu* plângă! 44

**181**

sau

„*O vorbă* să nu se audă!” – nu

„*O vorbă să fiu* se audă!”

De drept subiectul e negativ fiindcă a doua negație „nici”, pe care ar trebui în mod normal să cadă accentul, e subînțeleasă. Propozițiile

complete ar fi următoarele:

*Niciunul* să nu miște!

*Niciun copil* să nu plângă!

*Nicio vorbă* să nu se audă!

Dacă aceeași suită de cuvinte ar forma o propoziție interogativă, de exemplu, accentul ar cădea puțin și pe subiect dar mult mai puternic pe negația „nu”, fiindcă subiectul nu e negativ:

*Unul*, să *nu* miște?

*Un copil*, să *nu* plângă?

*O vorbă*, să *nu* se audă?

**ACCENTUAREA UNOR CONJUNCȚIE** în general conjuncțiile nu se accentuează, ele făcând doar legătura dintre idei. Totuși sunt cazuri când tocmai această legătură deține cheia sensurilor și atunci conjuncția capătă accentul de intensitate, fără care poziția sau fraza nu e pe deplin clar exprimată.

*Conjuncția și*

Conjuncția *și*, care intervine atât de des în convorbire încât accentuarea e ar fi obositoare și zgomotoasă, nu capătă accent; totuși într-un singur caz primește un accent de intensitate destul de apăsător, și anume: când își pierde caracterul de conjuncție, căpătându-l pe cel de adverb.

În propoziția „Și eu doresc să mă plimb”, de exemplu, conjuncția *și* ține locul adverbului „de asemenea”; sensul acestei propoziții e clar: subiectul dorește de asemenea să se plimbe și atunci accentul de intensitate cade astfel:

„Și eu doresc să mă plimb”.

Dacă conjuncția *și* nu s-ar accentua, sau dacă accentul ar cădea pe cuvântul „doresc” sau „plimb”, în primul caz propoziția ar fi neclară iar în celălalt s-ar schimba sensul ei.

La fel s-ar întâmpla și în propoziția: „Și pe el îl cheamă Radu” în care conjuncția „și” ține tot locul adverbului „de asemenea”; sau în propoziția: „aplecăt și a și fost uitat de toți 11 în care conjuncția *și* înlocuiește adverbul „imediat” sau „curând”.

## 182

Un vers din poezia *Călin* de M. Eminescu e, de asemenea, un bun exemplu:

„Zburătoru-ți este tată și pe el Călin îl cheamă”.

Dacă accentul cade pe conjuncția *și* se înțelege că și pe copil și pe tatăl său, Zburătorul, îi cheamă Călin; când conjuncția *și* nu e accentuată sensul se schimbă apărând doar afirmația că pe tatăl copilului îl cheamă Călin.

*Conjunțiile* ori și sau în propozițiile disjunctive, adică în propozițiile care exprimă acțiuni și stări opuse, contradictorii, dintre care nu se poate realiza decât una, aceste conjuncții poartă accentul principal. De exemplu:

„Țările române *ori* vor fi unite *Ori* vor fi în parte la străini robite”.

(B o l i n t i n e a n u)

accentul de intensitate cade puternic pe

aceste conjuncții, aflate în ambele propoziții, redând clar astfel sensul disjunctiv al versurilor.

Conjuncția *ori* sau conjuncția *sau* pot să se afle într-o suită de mai multe propoziții disjunctive și de fiecare dată trebuie să capete accentul principal. De exemplu:

*Ori* îmi dai înapoi calul, *ori* mi-l plătești, *ori* te dau în judecată.

*Sau* minți, *sau* te prefaci, *sau* nu știi nimic.

Altă dată conjuncția *ori* e singură dar din context apare ideea de disjuncție și prezența unei alte conjuncții „ori” se subînțelege, cum ar fi în versurile:

„Era să țiș obrasnic *Ori* ce era să fac?”

(G. C o și b cu c)

Și în acest caz singura conjuncție *ori* capătă un accent puternic. Câteodată aceste conjuncții se combină între ele, și în acest caz accentul principal de intensitate e plasat pe amândouă. De exemplu:

„*Ori* ești hămișliu ca vulpea *Sau* grozav ești de nătâng”.

(D a v i l l a – *Vlaicu Vodă*)

Alte ori aceste conjuncții apar singure, disjuncția fiind exprimată direct; și în acest caz amândouă conjuncțiile sunt puternic accentuate. De exemplu:

*Sau* – *sau*!

*Ori* – *ori*!

### *Conjunția dacă*

Această conjuncție poate fi și accentuată și neaccentuată. În cazul că ea exprimă o condiție, nu capătă accent: De exemplu:

„Dacă pleci *acuma* în oraș *n-o* să întârzii”.

Accentul cade pe adverbul „acuma” și pe negația „n-o”, iar conjuncția „dacă” rămâne neaccentuată.

Când însă această conjuncție face parte dintr-o propoziție dubitativă, care exprimă o îndoială, o nehotărâre, o nesiguranță sau o bănuială, trebuie să fie accentuată.

De exemplu:

„Nu știi *dacă* mă duc”.

Adeseori în teatru acest joc de *dacă* dubitativ și „dacă” condițional poate fi de mare efect, textul căpătând, prin acest joc de accente, strălucire și promptitudine în replici.

### *Conjunția să*

De obicei această conjuncție nu se accentuează, dar în cazul unei propoziții dubitative, deliberative, ea capătă accent de intensitate. De exemplu:

*Să* cred, *să nu* cred, *nu* știu ce *să* cred!

În primele două propoziții conjuncția *să* le accentuată puternic fiind propoziții dubitative, deliberative; în propoziția a treia, care nu are același gen ca primele două, conjuncția *să* nu primește accent, accentul căzând pe negația „nu”.

O simplă încercare de a schimba ordinea accentuării conjuncției „să” „în această frază va

demonstra neclaritatea redării sensului dubitativ și va da o muzicalitate și un ritm străin limbii române. Plasarea justă a accentului pe o mică conjuncție, neînsemnată în aparență, ajută mult la precizarea transmiterii în public a ideilor unui text.

### *Conjuncția deși*

Conjuncția *deși* poate căpăta un accent puternic când ideea de concesie trebuie bine susținută. De exemplu:

*Deși* m-am sculat devreme n-am reușit să termin treburile.

„*Deși* trepte osebite le-au ieșit din urna sorții Deopotrivă-i stăpânește raza ta și geniul morții”.

(M. Eminescu - *Scrisoarea I*)

În următorul exemplu conjuncția „*deși*” are un accent mai slab, aproape imperceptibil, fiindcă ideea de concesie nu e atât de puternic enunțată ca aceea a dorinței de a se plimba:

„Aș vrea să mă plimb, *deși* mă doare piciorul”.

**184**

### ACCENTUAREA UNOR PRONUME *Pronumele de întărire și pronumele demonstrativ*

Ca și conjuncțiile, pronumele, de obicei, nu este accentuat; când însă el se află imediat după un substantiv cu scopul unei precizări cu privire la acest substantiv, deosebindu-l față de alte substantive, atunci acest pronume de întărire, sau demonstrativ, primește un accent puternic, care ajută la determinarea și caracterizarea

substantivelor. De exemplu:

„Sunt sătul de-așa viață... nu sorbind a ei pahară.

Dar mizeria *aceasta*, proza *asta* e amară”.

(M. Eminescu - *Scrisoarea IV*)

„Mircea *însuși* mână-n luptă vijelia-ngrozitoare.

Care vine, vine, vine calcă totul în picioare

(M. Eminescu - *Scrisoarea III*)

ACCENTUL ÎN PROPOZIȚIILE INTEROGATIVE

În propozițiile interogative accentul de intensitate cade totdeauna pe cuvântul de interogație. În vorbirea scenică uneori acest accent e pus pe cuvinte care atrag fie pentru frumusețea noțiunii pe care o reprezintă, fie pentru farmecul lor sonor, și câteodată e pus și pe verb; acest fel de a pune accentul dă vorbirii, așa cum s-a arătat, o muzicalitate și un ritm străin, care aduc cu ele o emfază falsă și o vorbire căutată, așa-numita în teatru, „*salonardă*”.

Accentul în propozițiile interogative trebuie, gramatical, să cadă pe cuvântul de interogare care poate să fie oriun pronume interogativ sau, câteodată, un adverb cu nuanță interogativă.

*Pronumele interogativ* cine? ce? care?

Dăm câteva exemple de propoziții interogative din poezia noastră clasică pentru a arăta plasarea accentului de intensitate pe aceste pronume interogative:

„Asta-s eu! Și sunt voinică!



*Cine-a zis că eu sunt mică?"*

(G. Coșbuc - *La oglindă*)

„Căci pentru *care* altă minune decât tine Mi-aș risipi o viață de cugetări senine?"

(M. Eminescu - *Nu mă înțelegi*)

„Ce-i tu soro? Ce să fie?

Nuntă mare-n crâng!

(G. Coșbuc - *Nunta-n codru*)

**185**

„Dar *ce* scriu eu? Oricum să scriu E ne-  
mplinit”.

(G. C o și b cu e - *Nunta Zamfirei*)

Să se încerce să se pună accentul de intensitate pe alte cuvinte decât aceste pronume interogative și se va vedea imediat nepotrivirea dintre ideea ce rezultă din text și cea pe care o sugerează fraza rostită cu accentul deplasat.

În versurile de mai sus punând un accent puternic pe „ce” („Dar *ce* scriu eu?”), efectul e de o frumusețe rară fiindcă dă impresia că poetul nu găsește cuvintele pe lumea asta pentru a descrie această nuntă „ca-n povești”.

În general, marii actori plasează accentele logice perfect gramatical, însă modul de a pune acest accent, durata și gradul de intensitate, poartă amprenta personalității și talentului fiecăruia.

*Adverbul cu sens interogativ* unde? când? cum?

Dăm, de asemenea, câteva exemple de versuri

clasice pentru a arăta plasarea accentului de intensitate pe adverbele interogative.

„Mă prind cu ea? Cel sfânt s-o bată Dar *cum* mă prind? Ea e bogată”.

(G. C o și b 11 e - *Dușmancele*)

„Unde ești copilărie cu pădurea ta cu tot?”

(M. Eminescu-o *rămâi*)

„Unde te duci? Când o să vii?

(M. Eminescu - *Atât de fragedă*)

Și în aceste exemple, o schimbare a accentului pe alte cuvinte aduce o muzicalitate și un ritm străin limbii noastre. Dacă s-ar spune de exemplu:

„Unde te *ducî*? Când o să *vzz*?”

sau s-ar schimba sensul versului, sau ideea ar fi total neclară, dar în orice caz, versul nu mai sună perfect românește.

#### ACCENTUL ÎN PROPOZIȚIILE EXCLAMATIVE

„Propozițiile enunțiative cu nuanță afectivă sau propozițiile exclamative sunt propozițiile prin care se comunică ceva, în legătură cu un obiect sau cu un fenomen, exprimându-se, în același timp, starea afectivă a vorbitorului”.<sup>1</sup>

**1 Gramatica limbii române. Editura Academiei Republicii Socialiste România, 1963.**

186

În aceste propoziții, accentul logic lucrează simultan cu accentul tonal; accentele sunt cu atât mai puternice cu cât gradul de tărie al emoției exprimate e mai mare. Aceeași propoziție poate să

fie o propoziție pur enunțiativă, sau o propoziție puternic exclamativă, diferența marcând-o numai accentul și intonația. De exemplu, propoziția enunțiativă simplă „Maria a găsit copilul” poate să devină o propoziție puternic exclamativă, având accentul de intensitate fie plasat pe subiect:

„*Maria* a găsit copilul!”

Înțelegându-se că Maria nu altcineva a găsit copilul; fie pe predicat:

„Maria *a găsit* copilul!”

Verbul în acest caz fiind singur, intonația îi va suplini lipsa unei caracterizări adverbiale și-i va da înțelesul de „a găsit în sfârșit” sau, „a găsit din fericire” etc.

Intonația însă în propozițiile exclamative e mult mai puternică decât accentul de intensitate; ea are o infinitate de variante care țin, toate, de calitățile artistice ale actorului și de timbrul său vocal; în general însă curba intonației în aceste propoziții e descendentă:

*Maria*

X

a găsit

X

copilul!

sau

Maria

*a găsit*

copilul

Stările afective din propozițiile exclamative pot fi de: admirație, plăcere surprindere, indignare, regret etc.; ele pot fi însă și mai complexe adică de asociere a doua, trei sentimente: surprinderea cu admirație sau cu spaima, admirația cu frica etc.

Toate aceste stări afective sunt colorate prin accentul tonal; el stăpânește cu desăvârșire propoziția exclamativă. Totuși această propoziție are o anumită topică și se construiește cu anumite părți de vorbire: cu *pronumele relativ*, ce (sau în expresii) ce mai, ce de mai, ce de etc.; cu *adverbele* așa, atât, cât, cum, unde, când etc.; cu *modul conjunctiv*:

„*Să nu dea Dumnezeu cel sfânt să vrem noi sânge, nu pământ!*”

(G. C o și b cu e – *Noi vrem pământ*)

**187**

sau cu unele interjecții:

„*O! glasul amintirii rămâne pururi mut*”.

(M. Eminescu – *Departate sunt de tine*)

„*Ah! subțire și gingașă Tu pășeai încet, încet*”.

(M. Eminescu – *Pe aceeași ulicioară...*)

Aceste părți de vorbire cu ajutorul cărora se construiește propoziția exclamativă primesc, pe lângă culoarea dată de intonația vocală, și un accent de intensitate. De exemplu, accentul pe adverb:

„*Atât de fragedă, te-asemeni cu floarea albă de cireș*”.

*Abia atingi covorul moale.*

*Cât poți cu-a farmecului noapte să-ntuneci  
ochii mei pe veci*

(M. Eminescu - *Atât de fragedă*)

Accentul pe pronumele relativ:

*„I-au pus flori pe frunte... Corpul ei cel fin Ce  
nobil transpare prin giulgiul de in!”*

(M. Eminescu - *Viață*)

*„Ce mai chef și chiu prin ramuri Se-ncinsese  
atunci!”*

(G. C o și b cu e - *Nunta în crâng*)

Accentul pe modul conjunctiv și pe interjecții a  
apărut în primele exemple.

În general, ferindu-se de „teatralism”, actorii  
tineri evită să pună puternic aceste accente,  
alunecând ușor pe lângă ele; dar tot acești actori,  
în vorbirea curentă, întâlnindu-și de exemplu un  
coleg pe care nu l-au mai văzut, să zicem, de două  
zile, exclamă puternic: *Ce mai faci!* sau *De câte  
zile nu te-am văzut!* *Ah!* *Ce bine-mi pare că te văd*  
etc.

Accentul de intensitate și intonația în  
propozițiile exclamative, exprimând direct starea  
afectivă a celui ce vorbește, trebuie să fie scoase  
neapărat în evidență, dar bineînțeles cu măsură,  
cu gust și cu discernământ logic gramatical.

În textele clasice sau în cele antice, aceste  
accente, care dau nuanța exclamativă a versurilor,  
trebuie ridicate la alte proporții, mult mai mari  
decât în textele moderne: în caz contrar, ritmul și  
muzicalitatea lor au de suferit, fiind reduse la

dimensiunile obișnuite ale cotidianului.

188

## ACCENTUL ÎN FRAZĂ

După ce s-a analizat întrebuintarea accentului logic și tonal în cea mai mică unitate a sintaxei – propoziția – se impune a fi expuse și regulile plasării acestor accente în cadrul unității superioare sintactice alcătuită din două sau mai multe propoziții: – fraza –.

După cum în cadrul unei propoziții, importanța mai mare a cuvintelor de valoare se marchează prin accentuarea acestora, tot astfel și în cadrul unei fraze una dintre propoziții poartă un accent mai puternic. Accentul nu cade totdeauna după alegerea propoziției principale sau regente, ci după cum se acordă o importanță mai mare ideilor textului; dacă ideile importante sunt plasate într-o propoziție secundară, pentru clarificarea sensului frazei, această propoziție secundară va fi scoasă în evidență.

De exemplu, în fraza:

*Nu ești atent, de aceea nu știi* propoziția principală este „nu ești atent”, dar în această propoziție doar negația *nu* e accentuată pe când propoziția secundară „*de aceea nu știi*” este toată scoasă în evidență, ideea pe care o conține fiind cea principală.

În cadrul unei fraze, ca și în cadrul unei propoziții, toate ideile care se află în opoziție trebuie accentuate.

„Nu e soare, dar e bine și pe râu e numai fum”.

(G. C o și b cu e – *Iarna pe uliță*)

„Că pentru ei *ori viu, ori mort* Tot una face”.

(G. Coșbuc – *Rugămintea din urmă*)

Dacă plasarea accentului logic a fost bine rezolvată în cadrul propozițiilor, problema alegerii propoziției sau propozițiilor care să fie scoase în evidență în cadrul frazei nu e atât de grea; și aici discernământul și talentul actorului vor fi acelea care-l vor ajuta să găsească calea cea bună.

Legile gramaticale ale frazării sunt, evident, mai multe decât cele expuse în acest capitol, dar s-au ales cele mai direct necesare, care sunt absolut valabile în interpretarea oricărui gen de literatură dramatică, în proză sau în versuri; ele sunt asemenea marcajelor rutiere care, fără să aibă avantajul unor hărți cu indicații amănunțite, ajută, indicând precis drumul de urmat.

## **PUNCTUAȚIA ORALĂ A VIRGULEI**

Virgula arată felul cum fraza și propoziția se despart în elementele lor constitutive, pe baza raporturilor sintactice dintre ele; ea marchează grafic anumite pauze scurte și ridicări de ton, servind prin aceasta la redarea

**189**

grafică a ritmului vorbirii și a intonației. Marcarea virgulei e determinată de voință și de gândirea autorului, care în munca sa de creație, își alege cuvintele, cizelează frazele și pune o

ordine în înlănțuirea logică și-n succesiunea ideilor.

În vorbirea curentă, pe care actorul trebuie să o ridice la rangul de vorbire artistică, păstrându-și totuși caracterul de spontaneitate (nu de migala conceperii unui text scris) procesul dintre gândirea și materializarea ei prin cuvinte este altul.

Cuvântul este născut de un gând, care, la rândul lui generează alt gând și tot așa mai departe; toate aceste gânduri se înlănțuie și converg spre o concluzie spontană.

În scris aceste gânduri sunt coordonate în propoziții despărțite unele din ele prin virgule și formează împreună o frază, care se termină în concluzia finală cu un punct; deci după o suită de ridicări de tonuri la virgule, vine lăsarea definitivă de ton cerută de punctul final.

În vorbirea curentă fiecare gând se termină cu o inflexiune vocală finală de coborâre de ton; exprimarea noului gând se face cu o reluare de ton și se termină cu o nouă coborâre; concluzia va avea bineînțeles la început și ea o reluare de ton și va sfârși cu un ton și mai puternic de coborâre.

Virgula însă indică o ridicare de ton care anunță precis continuarea ideii; vorbirea scenică trebuie să copieze artistic vorbirea curentă, de toate zilele, nu trebuie să dea impresia că se știe dinainte ce se va spune mai târziu. De aceea punctuația sonoră a virgulei în teatru nu trebuie să capete ridicare de ton, ca în lectura artistică a



unui text în care înăătuirea logică și succesiunea ideilor e consemnată în scris, ci va împrumuta ceva din intonația coborâtă a punctului.

Același text, într-o lectură artistică, va avea pentru virgule o intonație de ridicare de ton, și în interpretarea scenică inflexiuni de coborâre de ton, ca în vorbirea curentă.

Uneori virgula capătă și în vorbirea scenică intonația ei suitoare, atunci când» din contextul replicii, reiese că se știe dinainte cele ce urmează a fi spuse. De exemplu, când un personaj enumeră titlul unor cărți cunoscute sau povestește o scenă la care a asistat, sau repetă cuvintele spuse lui de un alt personaj...

Virgulele vin totuși în ajutorul actorului în ceea ce privește descifrarea sensurilor rolului sau versurilor, căci ele marchează începutul și sfârșitul unor idei și parantezele în legătură cu aceste idei.

Trebuie reținut, deci, că punctuația orală a virgulelor în vorbirea scenică are un rol deosebit de important: atunci când nu sunt bine intonate sunt supărătoare și dau un aspect de redare „papagalicească” a textului.

Bineînțeles măiestria actorului face ca el să găsească întotdeauna calea justă între respectarea regulilor gramaticale și redarea artistică a textului.

„Pauza este o întrerupere a vorbirii, de durată variabilă; ea poate fi cerută de anumite semne de punctuație; punctul, virgula, două puncte, punct și virgulă, punctele de suspensie, paranteza, linia de pauză, semnul întrebării și semnul exclamării” (Gramatica limbii române).

Aceste pauze sunt bine cunoscute. E necesar, însă, a se analiza alte aspecte ale definițiilor gramaticale. Astfel: „În vorbirea afectivă, pauzele pot fi mai dese și mai mari” și „ele sunt în raport direct cu procesul de gândire al omului”.

Vorbirea scenică este prin excelență o vorbire afectivă, de aceea pauzele, în teatru, sunt uneori foarte mari și întotdeauna justificate de o gândire precisă.

Aceste pauze capătă denumirea de „pauze artistice” și sunt adevărate replici, de un mare efect scenic, atunci când sunt bine conduse.

Se va analiza, fără a intra în domeniul interpretării, pauza artistică în lumina respirației reflexe, baza creației în teatru.

Se știe, din cele expuse în capitolul respirației, că orice efort, chiar cel al gândirii, este din punct de vedere fiziologic însoțit de actul inspirației; pe de altă parte, arta actorului și, după cum s-a arătat mai sus, însăși gramatica, arată că pauza trebuie să fie condusă de gândire. De aceea, orice pauză artistică este, în ultimă analiză, un joc al inspirației și al expirației cu o reflectare a înlănțuirilor de idei ce trebuie să conducă jocul mut al actorului.

În viața de toate zilele, dacă cineva se aude strigat, de exemplu, din camera de alături, va întoarce capul instinctiv spre direcția de unde vine chemarea și tot instinctiv în timpul acesta *precis, va inspira*. Efortul atenției aduce cu el actul inspirației.

Un alt exemplu pentru a dovedi că o concentrare a gândului aduce cu sine inspirația: cineva citește o carte în care se descrie, să zicem, călătoria cuiva într-o regiune mai puțin cunoscută; se dau nume de localități, se indică plasarea geografică a lor și pe pagina următoare se află o hartă; imediat ce există dorința de a confrunta textul descrierii localității cu această hartă și începe cercetarea atentă a ei, inspirația va veni în mod reflex *în ritmul intensității acestei cercetări*.

La începutul unui concert simfonic, când dirijorul ridică bagheta, atenția tuturor orchestranților e îndreptată spre el, iar în timpul acesta toți, după o mică retenție, inspiră lin în ritmul în care inspiră și dirijorul, care face un efort mare de concentrare; cu primele note cântate va începe pentru toți actul expirației. Mai mult încă, această mică retenție, urmărită de aceeași inspirație lină, o fac, odată cu dirijorul, nu numai orchestranții, ci și publicul.

Pianiștii, violoniștii etc. Inspiră în pauzele dintre ideile muzicale și apoi, odată cu redarea acestor idei, expiră; la unii instrumentiști această respirație e foarte puternică și câteodată prea vizibilă.

În teatru actorul trebuie să-și trăiască rolul tot timpul cât este pe scenă, *chiar și atunci când nu vorbește*, adică în pauze; asta înseamnă că în timpul

## 191

când tace trebuie să țină contactul cu partenerii, să reacționeze lăuntric, fără gest sau grimasă, la tot ce se întâmplă în jurul său pe scenă, adică să gândească întocmai ca personajul pe care-l interpretează.

Acest mod de a nu părăsi nicio clipă personajul, de a nu „ieși din pielea personajului” și de a gândi mereu ca el poartă în teatru numirea de „*monolog interior*” în timpul acestui monolog interior actorul are *diferite intensități de gândire* asupra celor ce se întâmplă în jurul său pe scenă; momente când ar vrea să intervină dar totuși crede că e mai bine, din motive justificate de acțiunea piesei, să se rețină; alte momente de plictiseală la auzul replicilor din jur etc. Întotdeauna când gândul se intensifică, la actorii care nu mint pe scenă, adică la acei care-și trăiesc cu adevărat rolul, inspirația vine în mod reflex, adusă de această intensificare de efort cerebral, fără aportul conștient al voinței lor.

Uneori atenția publicului se îndreaptă tocmai spre actorul care ascultă ce vorbesc partenerii lui – dar care ascultă atât de expresiv, încât lasă în umbră pe cei care au replici; tăcerea sa e mai adevărată, mai artistică, decât replicile celor care-

i ascultă.

Marele actor V. M o r ț cu n în *Azilul de noapte* de G o r k i, jucând rolul „actorului”, capta într-atât atenția publicului în scena mută de pe cuptor, când îl frământă gândul sinuciderii, încât deși în scenă erau actori mari ca V. Maximilian, G. Storin, Toni Bulandra, M. Toți no, publicul îl urmărea numai pe el care gândea, suferea, respira chinuit, totul fără cea mai mică ostentație, dar cu o mare trăire; când lua decizia actului disperat și fugea afară, în sală izbucneau ropote de aplauze, adresate lui, cu toate că pe scenă replicile celorlalte personaje nu încetaseră nicio clipă.

Dacă actorul încetează monologul interior, în timpul cât partenerii lui vorbesc, lăsându-se furat de propriile lui gânduri, respirația sa va fi pe măsura și pe ritmul acestora, nu pe a gândurilor personajului și ca urmare: ori va ataca replica sa viitoare după o pauză prea mare (în care timp va încerca să revină repede la gândirea și deci la ritmul respirator al personajului interpretat), va inspira superficial și rezultatul va fi o replică cu o trăire sau o intensitate tonală insuficientă; ori, chiar dacă reușește să reintre în rol, fără această pauză, replica nu va avea autenticitate și organicitate, iar acțiunea scenei va Lâncezi, adică, după o expresie consacrată în teatru va face „burtă” și tot ritmul scenei va fi scăzut.

Chiar atunci când e singur în scenă și joacă o scenă mută, actorul nu va reuși să capteze atenția publicului decât dacă gândește tot timpul cât

activează ca și cum scena ar fi vorbită; numai atunci inspirația sa va coincide cu concentrarea cerebrală și expirația cu relaxarea; ca și în viață și pe scenă *respirația înseamnă trăire*. Dacă în scena mută, care în fond este o mare pauză, actorul execută fără trăire, mișcările indicate de autor sau de regizor, respirația sa va fi o respirație obișnuită, de alimentare cu aer, inexpresivă și necreatoare.

192

În teatru sunt, de asemenea, situații când actorul vorbește cu un personaj invizibil, ale cărui replici nu se aud dar se subînțeleg (de exemplu, o conversație la telefon) dacă, în timpul când ascultă replicile interlocutorului invizibil, actorul nu reacționează, adică nu gândește asupra celor auzite la telefon întocmai ca personajul pe care-l interpretează, respirația lui va fi o respirație inexpresivă și cotidiană care nu-l va ajuta să creeze un moment artistic.

În piesa lui Jean Cocteau, *Vocea umană*, actrița, singură pe scenă, trăiește timp de o oră o mare tragedie (având ca partener un personaj invizibil la capătul celălalt al firului telefonic). Din felul cum reacționează, din intonație, din expresie, publicul, deși nu aude replicile personajului de la telefon, trebuie să sesizeze toate acestea.

Dacă actrița nu ar cunoaște textul personajului invizibil și nu ar reacționa cu gândul și implicit cu respirația la replicile lui, nu ar putea

duce la capăt această partitură, pe cât de dificilă pe atât de interesantă.

În concluzie, pauza artistică este un mijloc de realizare scenică foarte iar portant, care cere, pe lângă fantezie și măiestrie artistică, o deosebită grijă asupra respirației. Respirația este aceea care dovedește dacă actorul „joacă” sentimentele sau dacă trăiește cu adevărat momentul jucat.

Nu se înțelege prin trăire o sensibilitate demonstrativă, ci o succesiune de gânduri intense și adevărate, care vor da viață personajului până într-atât, încât actorul va respira ca personajul, iar publicul emoționat de jocul actorului va avea și el același ritm respirator, în special în scenele de mare tensiune dramatică.

## ANALIZĂ COMPARATIVĂ A FRAZĂRII ÎN DOUĂ INTERPRETĂRI

Se va analiza frazarea poeziei *Pe lângă plopii fără soț* de M. Eminescu în interpretarea artistului poporului George Vraca și în aceea a marelui scriitor, cunoscător perfect al limbii române, Mihail Sadoveanu.

Această analiză va privi numai urmărirea frazării, în amândouă interpretările, în lumina celor expuse în capitolul de față, adică a întrebuintării celor două accente: logic și tonal.

Prin această dublă analiză se urmăresc trei obiective:

a se vedea că marii artiști, fie ei actori sau scriitori, în interpretarea unui text respectă cu strictețe legile gramaticale ale vorbirii; a se vedea

că în interpretarea artistică a unui text, structura logică se bazează pe legile gramaticale ale plasării accentului de intensitate.

a se arăta că intonația depinde direct de talentul și personalitatea fiecărui artist.

## 193

Pentru ca frazarea celor doi interpreți să poată fi mai ușor comparată se vor sublinia, pe același text, accentele, în felul următor: George Vraca cu o linie continuă, iar Mihail Sadoveanu cu o linie punctată.

*„Pe lângă plopii fără soț”.*

(M. Eminescu)

*George V*raca, discul Electrecord EXC 182  
*Mihail Sadoveanu*, discul Electrecord EXC 1051

Pe lângă plopii fără soț

Ajesea am trecut:

DVlă cunoșteau vecinii toți - Tu; nu m-a:  
cunoscut.

La geamul tău ce strălucea

Privii atât de des)./

O lume; toată-n tel egea  
Tujnu m-ai înțeles.

De câte ori am așteptat Ț. O  
șoaptă de răspuns!

O zi din viață să-mi fi dat, V O. Zi mi-era de-  
ajuns;

O oră să fi fost amici.

*Spră* Ț ne iubim cu dor, / yS-ascult de glasul  
gurii mici \o oră. J și să mor.



Dându-mi din ochiul tău senin o  
rază dinadins.

În calea timpilor ce vin să o stea s-ar fi aprins;

/

Ai fi trăit în veci de veci

W. Și rânduri de vieți.

Cu ale tale brațe reci

j

Înmărmureai măreț, /

194

**Un chip de-apumri adorat**

***Cum* nu mai au perechi *f* Acele zâne ce  
străbat Din timpurile *vechi*. *Y*/**

**Căci te iubeam cu ochi păgâni**

**Și plini de suferințe, *y***

**{*Ce* mi-i lăsară! din bătrâni Părinții din  
părinți.**

**Azijnici măcar îmi pare rău**

Că trec cu mult mai rar.

**Că eu tristețe capul tău Se-ntoarce în  
zadar, /**

Căci azi le semeni tuturor

La umblet și la port.

Și te privesc nepăsător C-un rece ochi de  
mort./

...U

11) /Tu trebuia să te cuprinzi /

— De acel farmec sfânt”.

Și noaptea candelă s-aprinzi *v* Iubirii pe

pământ.

\* = \*!

De la prima citire a acestor versuri, în care s-a subliniat frazarea celor doi interpreți, se vede o uimitoare asemănare, aproape o identitate totală. Această asemănare rezistă și la o analiză mai amănunțită.

În *prima* strofă, accentul de intensitate (logic) cade, m-am îndoită interpretările pe adverbul adesea determinând verbul „am trecut”, pe pronumele nehotărât toți așezat imediat după substantivul „vecinii” pe care, astfel îl scoate în relief, precizându-l, și pe negația **n** cu din versul al patrulea.

Singura deosebire în frazare între G. Vraca și M. Sadoveanu este că acesta din urmă leagă versul al treilea cu al patrulea și face o pauză de suspensie după pronumele „tu”. Această pauză scoate mai bine în evidență negația următoare „nu” și opoziția dintre faptul că vecinii îl cunoșteau toți, însă „ea” nu l-a cunoscut. Pauza aceasta parcă ar aduce adverbul de întărire „numai”; ca și cum textul ar fi: „mă cunoșteau vecinii toți - *mimai* tu nu m-ai cunoscut”.

195

În *strofa a doua*, aceeași situație, amândouă interpretările au accentul de intensitate pe: locuțiunea adverbială atât de des, pe pronumele de întărire toată - care, ca și în prima strofă, determină substantivul dinaintea sa - și pe negația

n cu din ultimul vers.

Și în această strofă în interpretarea lui M. Sadoveanu apar în plus două mici pauze: în versul al treilea între substantivul „lume” și pronumele de întărire „toată” - ceea ce dovedește dorința interpretului de a scoate mai puternic în evidență pronumele de întărire „toată” și (cu același scop ca în strofa anterioară) în ultimul vers, între pronumele „tu” și negația imediat următoare „nu.

M. Sadoveanu în versul al doilea și al treilea însoțește accentul de intensitate pus pe locuțiunea adverbială atât de des și pe pronumele de întărire toată, cu un accent tonal foarte puternic, specific temperamentului lui artistic și timbrului lui vocal.

În *strofa a treia* accentele de intensitate sunt puse, în amândouă interpretările, aproape la fel, precum și legătura dintre versul 1 și 2 și dintre versul 3 și 4. Sunt accentuate locuțiunile adverbiale: de câte ori, o zi de-ajuns. În interpretarea lui G. Vraca apare în plus subliniată și locuțiunea adverbială de răspuns iar la amândoi interpreții apare accentuat puternic cuvântul viață, din versul al treilea, locuțiunea adverbială apărând sub forma mai completă, de „o zi din viață”. Această subliniere a cuvântului „viață” e însoțită de o deosebită inflexiune vocală, ceea ce face să se accentueze ideea că-i cere iubitei doar o singură zi din toate zilele vieții.

În *strofa a patra* găsim aceeași asemănare în frazare la amândouă interpretările; se pune accentul de intensitate pe locuțiunile adverbiale: o

oră, cu dor și pe substantivul amici care în acest caz are rol de adverb lămurind verbul „să fi fost” și nu se declină.

Amândoi interpreții pun un accent dublu - tonal și de intensitate - pe ultimul cuvânt al strofei, pe s-a în o **r**, descendent și încărcat de afect la G. Vraca. G. Vraca pune și la începutul versului al patrulea un accent tonal, ascendent, pe lângă cel de intensitate, pe locuțiunea adverbială o oră, iar Sadoveanu un accent ascendent pe cu dor. Amândoi simt necesitatea accentuării, prin intonație, a ideii (care e subînțeleasă în text dar nu apare concretizată în cuvinte) că după o oră de astfel de fericire poate să moară. Amândoi suplinesc lipsa determinării adverbiale „după” printr-un accent tonal foarte grăitor. La G. Vraca cu mai mult efect.

Există în plus niște legături între versuri: între versul 1 - 2, 2 - 3 și 3 - 4 în interpretarea lui M. Sadoveanu (care respectă punctuația scrisă, adică virgulele cu care se termină versurile 1 și 2) și numai între versurile 2 și 3 în interpretarea lui G. Vraca.

*În strofa a cincea* apare evidentă aceeași frazare logică. Accentele de intensitate cad pe locuțiunile adverbiale din a din'**s** care determină verbul „dându-mi” și - caz mai rar - pe locuțiunea adverbială ce vin care

determină substantivul „timpilor”. Amândoi

pun un accent puternic, de intensitate și tonal, pe cuvintele o stea care nu formează, așa cum s-ar părea subiectul propoziției „o stea s-ar fi aprins” fiindcă verbul e pus într-o formă impersonală „s-ar fi aprins” (cerul, firmamentul, să ia parte la fericirea lor, aprinzând o stea). Și, în sfârșit, ambii interpreți fac legătura dintre versul 1 și 2, 3 și 4 și accentuează puternic și tonal și intensiv ultimul cuvânt al strofei, aprins, relevând, în acest mod, în lipsa caracterizării adverbiale puterea cu care s-ar fi aprins această stea pe firmament.

În strofa a șasea frazarea e identică: accentul de intensitate cade pe formele adverbiale în veci de veci, și rînd un, brațe reci, de asemenea ambii interpreți leagă versul 1 și 2 și versul 2 și 3, iar Sadoveanu și 3 și 4. Amândoi pun accentul de intensitate și pe adverbul *măreț* din ultimul vers care determină verbul „înmărmureai”.

În interpretarea lui Sadoveanu, ultimul vers se leagă de viitoarea strofă, respectând virgula pusă de autor, pe când G. Vraca, ca actor, nu întrebuintează tonul ascendent al virgulei, ci pe acel puțin descendent al virgulei, aproape de punct, ca în interpretarea scenică.

În strofa a șaptea în afară de legătura dintre primul vers și versul ultim al strofei premergătoare, din interpretarea lui M. Sadoveanu, frazarea este absolut identică. Accentul de intensitate cade pe locuțiunile adverbiale de – apururi și din timpurile vechi și pe negația **n** cu din versul al doilea. De asemenea, M.

Sadoveanu leagă versul 2 cu versul 3.

*În strofa a opta* amândoi interpreții pun, în primele două versuri, un afect puternic (combinație concentrată a celor două accente tonal și de intensitate) pe aproape toate cuvintele te iubeam, cu ochi păgâni, și plini, de suferințe (suplinind lipsa unei caracterizări a adverbului „te iubeam” printr-un puternic accent tonal și accentuând cu ambele accente formele adverbiale „cu ochi păgâni”, „și plini”, „de suferințe”).

În ultimele două versuri, de asemenea, frazarea e identică la ambii interpreți, ei pun un accent de intensitate pe locuțiunea adverbială din băț **r** în i și scot în evidență subiectul părinții și locuțiunea adverbială, imediat următoare, din părinți și astfel, acest joc de cuvinte apare mult mai clar și frumusețea sa e mai bine scoasă în evidență.

În interpretarea lui M. Sadoveanu apare și o mică pauză, sistem ce-i caracterizează frazarea, între cuvintele „mi-i lăsară” și „din bătrâni” pentru a putea da mai multă valoare timpului îndelungat de când datează această moștenire, legând versul 2 cu 3.

*În strofa a noua* găsim iar aceeași frazare la amândoi interpreții. În această **strofă** G. Vraca ca și M. Sadoveanu, la început, după primul cuvânt „azi” **fac o** mică pauză pentru ca prin spațiul între cele două cuvinte, adverbul *uttzi*” și negația următoare „nici „(amândouă accentuate) să dea valoarea

cuvinită amândurora. Urmează accentuarea dublă – tonală și de intensitate – a locuțiunilor adverbiale cu mult mai rar și cu tristețe și a accentuării de intensitate a adverbului în zadar, la Sadoveanu cu un accent ascendent.

*În strofa a zecea* ca și în cele anterioare frazarea celor două interpretări e absolut asemănătoare. Toate formele adverbiale sunt accentuate la fel: Căci azi, tuturor, la umblet, la port, nepăsător cu-n rece ochi de mort. Ambii interpreți pronunță cuvântul „nepăsător” scoțând în evidență silaba de negație: „ne păsător”, amândoi despart în același fel ritmic cuvintele „c-un rece ochi de mort”. În ceea ce privește accentul tonal însă îl pun diametral opus: G. Vraca pronunță cuvântul „mort” cu o inflexiune vocală profund descendentă, iar M. Sadoveanu cu o inflexiune vizibil ascendentă. M. Sadoveanu leagă versul 1 cu 2.

*În strofa a unsprezecea*, frazarea deși asemănătoare, nu e totuși identică, ca în unele din strofele premergătoare. Ambii accentuează prin accent tonal verbul cuprinzi, lipsit de determinare adverbială; prin accent tonal și de intensitate locuțiunea adverbială farmec sfânt și formele adverbiale ale substantivelor noaptea și iubirii; în ceea ce privește accentul tonal, el diferă, G. Vraca pune o inflexiune vocală, de afect, pe substantivul „candelă” și o altă inflexiune descendentă, ca o pedală, pe ultimul cuvânt al poeziei „pe pământ” și

„farmec sfânt”, iar M. Sadoveanu întrebuițează două inflexiuni ascendente, caracteristice vocii sale, pe ultimele cuvinte ale versului 1 și 2, pe „cuprinzi” și „farmec sfânt”. Ambii însă se întâlnesc în culoarea dată în inflexiunea vocală pe cuvântul „iubirii”. Ambii interpreți leagă versul 1 cu 2, iar Sadoveanu și 3 cu 4.

Cu toată perfecta similitudine a frazării versurilor lui M. Eminescu, la audiere, recitarea acestor doi mari artiști nu dă câtuși de puțin impresia unei asemănări, fiecare fiind foarte personal și imposibil de confundat cu altcineva.

Personalitatea artistică nu le-a fost știrbită sau împiedicată de respectarea strictă a regulilor gramaticale de frazare; aceste reguli i-au ajutat să exprime clar ideile într-un ritm și o muzicalitate caracteristice limbii române. Timbrul vocal, modul de rostire al cuvintelor și mai presus de toate inflexiunile lor vocale – expresia vie a bogăției artistice lăuntrice – constituie diferențierea marii lor personalități.

Dar, după cum rezultă din analiza de mai sus, talentul și sensibilitatea personală nu pot face abstracție de suma de reguli care formează meșteșugul însuși.

**198**

### ***Capitolul V RÂSUL SCENIC***

În viață actorul râde, râsul fiind declanșat de factori independenți de vom a sa, din cauza unor situații comice care apar prin surprindere. Pe



scenă ins, râsul rezultă din situațiile comice cunoscute dinainte; elementul surpriză n 3 mai există și râsul fiind impus, se declanșează greu.

Dar râsul fiind în sine un limbaj, după cum vorbirea se poate învăța, se poate învăța și râsul. Ca și \ orbirea, râsul are o parte tehnică și, precum tehnica vorbirii scenice se învață, se poate învăța și tehnica râsului scenic. Cel mai frumos râs în teatrul românesc, acela al Mariei Giurgea, a fost un râs studiat, bineînțeles colorat de un timbru vecal cu totul deosebit.

Râsul este pentru vorbirea scenică ceea ce este trilul pentru canto; amândouă solicită în același mod mecanismul respirației, al emisiei și al sprijinului sunetului.

Pe câtă vreme însă trilul, în canto, îl întâlnim numai în partiturile de voci feminine înalte (soprane, soprane de coloratură etc.) în teatru orice actor, indiferent de gen dramatic, trebuie să știe să râdă.

Tehnica râsului ca și trilul are trei puncte de sprijin; diafragma și centura abdominală; coardele vocale; partea anterioară a palatului în dreptul incisivilor superiori și cavitatea nazală (ceea ce cu un singur cuvânt poartă denumirea de „mască\*”).

Se descrie pe rând rolul acestor trei puncte de sprijin care trebuie să acționeze sincron, din punctul de vedere al ritmului, adică într-o perfectă coordonare.

*Centura abdominală și diafragma* sunt mușchii care acționează în declanșarea râsului și în

realimentarea cu aer între hohotele de râs. Prin contractarea puternică a centurii abdominale, cu aceeași intensitate ca pentru strănut sau tuse, coloana de aer expiratorie este împinsă *ritmic* spre coardele vocale. Când această coloană expiratorie se termină, intervine diafragma care, prin contractare, aduce repede, din nou, aer în plămâni, mascând intervalul dintre hohotele de râs.

Râsul solicită foarte mult acțiunea acestor mușchi, de aceea, după un râs îndelungat și puternic, se simte o durere acută în regiunea abdominală, durere care trece însă imediat și fără consecințe supărătoare. Dimpotrivă, stimulând și activând respirația și circulația, râsul e stenic, deci ajută organismul în toate funcțiile lui.

Tehnica trimiterii ritmice a coloanei de aer în timpul râsului poate fi comparată cu aceea care, în canto, e întrebuințată pentru notele în „staccato”, în care sunetele se execută sacadat și separate unele de altele prin pauze, ca și la râs.

La începutul râsului, prin contractarea puternică a centurii abdominale, se trimite întâi o coloană de aer nesonoră în direcția cavității nazale; e ceea ce se numește în vorbirea obișnuită, pufnitură de râs. Imediat după această eliberare de aer, care parcă deschide drumul râsului, apare și râsul sonor, odată cu intrarea în acțiune a coardelor vocale. Râsul nu vehiculează o cantitate prea mare de aer, plămânii nu trebuie să fie prea

încărcați, probă că râsul debutează întotdeauna cu o eliberare de aer expirator.

Tehnica râsului e tocmai împingerea în sus ritmică, puternică și fragmentată a unei singure coloane de aer expirator de către centura abdominală. Sacadarea sunetelor, separarea lor, care s-ar putea numi „trilul râsului” sau râsul perlat, se obține prin intrarea în acțiune a coardelor vocale.

*Coardele vocale* acționează pentru sonorizarea râsului, ca în orice emiteră de sunet, prin închidere, iar pentru întreruperea sonorizării, prin deschidere. Această succesiune de închideri și deschideri se face în același ritm cu susținerea sacadată a coloanei de aer expirator de către centura abdominală.

Coardele vocale întrerup deci ritmic coloana sonoră într-o acțiune sincronizată cu aceea a centurii abdominale, care o trimite puternic în sus, dând naștere astfel „staccato”-ului râsului, sau râsului perlat.

Sunt cazuri când coardele vocale însă nu pot executa această fragmentare de durată egală a sunetului și atunci râsul sună ca un singur ton neîntrerupt, pierzându-și bineînțeles frumusețea și strălucirea.

*Masca*” este locul unde trebuie să fie pozată coloana de aer expirator trimisă de centura abdominală și transformată de coardele vocale în coloană sonoră; este acel loc în care, cu minimum de efort, vocea capătă maximum de sonoritate. În

poza de voce pentru răs cavitătea nazală este mai mult solicitată decât în vocea vorbită și chiar în cea cântată. Imediat ce coloana de aer sonoră nu ajunge în față, în mască, râsul este înfundat în gât sau în bolta palatului și sună urât și vulgar.

Râsul se produce, ca orice sunet, numai pe expirație; sunt însă cazuri, extrem de rare, când unii oameni rid pe inspirație. În acest caz, ca și vorbirea pe inspirație, râsul nu are sonoritate și strălucire, și fiind împotriva legilor fiziologice, e chinuitor, lezează coardele și produce tuse.

Sunetele pe care se emite râsul sunt acelea ale tuturor vocalelor: *a, e, i, o, u, a, î*, precedate de un **h** mai mult sau mai puțin marcat; ultimele vocale, *a* și!

## 200

nu sunt avantajoase în colorarea râsului și deci mai puțin recomandabile, în teatru, caracterul personajului, gradul său de cultură, vârsta, sexul etc. Justifică râsul pe una din aceste vocale. O fată tânără, veselă, luminoasă, râde pe vocalele *a, e* și în scenele de comedie chiar pe vocalaun personaj opulent, gras, veșnic bine dispus, va putea râde pe vocala cu și *o*, ceea ce îi va întregi cu succes caracterizarea și-i va da mai multă culoare; agramatul, vulgarul, odiosul va râde pe vocala *a* sau **f**, îndepărtându-i și mai mult simpatia publicului etc... etc... Pe parcurs, râsul poate să treacă de pe o vocală pe alta; aceasta depinde de gradul de stăpânire a tehnicii râsului

la care a ajuns actorul.

Dacă oricine râde, în viața de toate zilele, cu mai multă sau cu mai puțină ușurință, pe scenă însă râsul comandat conștient e greu de realizat. Actorul trebuie să fie foarte stăpân pe respirația costo-diafragmatică, să aibă o bună poză de voce și mai presus de toate să aibă un timbru vocal de calitate, fără de care râsul nu poate fi cristalin și fermecător. La toate aceste condiții se mai adaugă o totală relaxare. Râsul este produsul unei bune dispoziții, a veseliei, care nu are nimic comun cu încordarea sau crisparea.

În studierea exercițiilor pentru stăpânirea râsului scenic va fi deci *absolută nevoie* de o relaxare totală și o perfectă bună dispoziție; încruntarea, plictiseala, graba, neîncrederea vor împiedica sigur rezultatul acestor exerciții.

Râsul nu este un fapt în sine; el este rezultatul unui sentiment de plenitudine psihică și fizică, de aceea studiul său, pur tehnic, nu poate avea eficacitate. Trebuie ca fiecare să-și creeze aceste condiții, gândindu-se la ceva plăcut și vesel, să zâmbescă, ochii să-i fie lucitori; pe scenă, ca și în viață, este o corelație perfectă între expresia feței și voce, corelație fundată bineînțeles pe starea psihică. Orice crispare a mușchilor feței, sau a gâtului, sau a diafragmei și a centurii abdominale, va împiedica declanșarea liberă a râsului.

## EXERCIȚII PENTRU ÎNSUȘIREA TEHNICII RÂSULUI SCENIC *Exercițiul 1*

În acest exercițiu se va deprinde trimiterea

ritmică - *la comanda conștientă* - a unei coloane puternice de aer spre laringe; coardele vocale, prin închiderea lor, o vor sonoriza și sub impulsul presiunii centurii abdominale va ajunge în mască.

Cu bună dispoziție, sau ca și cum s-ar glumi cu cineva, se va trimite o pufnitură de râs, bine împinsă de mușchii abdominali, direct în mască. *Gura trebuie să rămână închisă* ca atunci când, din anumite motive, râsul trebuie reținut și nereușindu-se această reținere, râsul se transformă într-o „pufnitură” pe nas. Se va relua, în aceleași condiții, o nouă pufnitură, *dar numai câte una*. Acțiunea centurii abdominale trebuie să fie foarte puternică, ca la tuse. Trebuie să se reziste tentației de a deschide gura pentru a elibera un râs sonor. Se va repeta cu răbdare acest exercițiu de 10 - 15 ori cu toată senzația de jenă

## 201

Paul Grivollet, ***Declamation***, Albin Michel, Paris, 1930.

H. C o b l e n z e r. F. M u î i ar, ***Die Phonationsatmung***. Wiener Klinische Wochenschrift No. 48, Dezember, 1965.

Alexander Kisseburg, ***Vocal Technical for Tratament of Certam Speach Difficults***.

Annals of ORL, St. Louis (f.a.).

Al. R o s e t t i, ***Introducerea în fonetică***. Ed. Științifică, 1967.

G. Buzoianu și G. Cotul. ***Vocea și igiena***

**vocală.** Librăria R. Cioflec, Cluj, 1936. Leonid Petrescu, **Respirația și viața.** Editura tineretului, 1962.

Dr. Vasile Artenic, **Elemente de anatomie, fiziologie și fiziopatologie laringiană.** Oto-Rino-Laringologia, revistă a Societății științelor medicale, decembrie, 1959.

— \* **Gramatica limbii române.** Editura Tineretului, 1962.

— \* **Gramatica limbii române.** Editura Academiei Republicii Socialiste România. 1963.

Louis Matha, G. De Parrel, **La reeducation de la voix parlée.**

**210**

Cuprins

INTRODUCERE 3

*Capitolul I*

RESPIRAȚIA

— APARATUL FONO-RESPIRATOR 8

Descrierea căilor aeriene superioare 9

Descrierea căilor aeriene inferioare 12

Procesul inspirației și expirației 19

— TIPURILE RESPIRATORII 24

Costal superioară 24

Costal inferioară 24

Diafragmatică 25

Costo-diafragmatică 25

Considerații asupra tipurilor respiratorii 27

— EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE 30

32	Exerciții de respirație calitativă (fiziologică)
	Exerciții de respirație cantitativă 36
	Exerciții pe formula fiziologică 38
	Exerciții nesonorizate 38
	Exerciții sonorizate 42
	Exerciții pe formula dirijată 44
	Exerciții de egalitate între inspirație și expirație 44
	Exerciții de mărirea duratei inspirației, formula inversată
	(inspirație 2/3; expirație 1/3) 45
	Exerciții pentru mărirea duratei expirației (controlul dozării fonațiunii) 46
	Exerciții de retenție 47
	Exerciții de respirație pe texte 50
<b>211</b>	

## *Capitolul II*

### DICȚIA

#### — FIZIOLOGIA SONETELOR. 61

Vocalele 61

Consoanele 62

Consoane sonante 63

Consoane nesonante 63

#### ROSTIREA CORECTĂ 65

Vocale - 65

Consoane 68

Consoane sonante 68

Consoane nesonante 70

#### — DEFECTE DE ROSTIRE 76



Defecte organice 77

Defecte funcționale 79

— EXERCIȚII PENTRU CORECTAREA UNOR  
DEFECTE

DE DICȚIE 82

Exerciții pentru rostirea corectă a consoanei **S**  
83

Exerciții pentru rostirea corectă a consoanei  
**R** 89

Exerciții pentru rostirea corectă a consoanelor  
africate... 95

Exerciții pentru rostirea corectă a conjuncției  
și 101

Exerciții pentru corectarea palatalizării lui **Ș**  
și **J** în cadrul altor cuvinte 103

Exerciții pentru rostirea corectă a vocalelor cu  
și 6.105

Exerciții pentru corectarea impreciziei și  
molicionii în articulare 107

Exerciții pentru corectarea precipitării 109

Exerciții pentru corectarea nazalizării 112

Exerciții pentru corectarea asimetriilor labiale  
116

Exerciții pentru corectarea vorbirii cu gura  
prea deschisă.

„Vorbire căscată” și vorbire însoțită de o  
scăpare de aer laterală 117 Exerciții pentru  
corectarea bâlbâielii 119

— EXERCIȚII PENTRU SUSȚINEREA  
FINALELOR DE CUVÂNT 126

— EXERCIȚII DE ARTICULARE PE TEXTE 128

— EXERCIȚII DE COORDONAREA DICȚIEI  
CU MIȘCAREA

ȘI CU SARCINA SCENICĂ 134

*Capitolul*

*III*

VOCEA

Vocea - mijloc de realizare scenică 141

Laringele 142

— REGISTRELE VOCII UMANE 147

Registrul de piept sau grav 147

Registrul mediu 148

Registrul de cap sau înalt 149

— POZAREA VOCII 151

— CALITĂȚILE VOCII 153

Exerciții pentru dezvoltarea calității vocii 156

Variațiile de intensitate, de registre și de  
tempo 167

*Capitolul IV* FRAZAREA

— ACCENTUL DE INTENSITATE ȘI  
ACCENTUL TONAL... 173

— ÎNTREBUINȚAREA ACCENTULUI LOGIC  
178

Accentuarea adverbului 178

Accentuarea negației 180

Accentuarea unor conjuncții 182

Accentuarea unor pronume 185

Accentul în propozițiile interogative 185

Accentul în propozițiile exclamative... 186

Accentul în frază 189

— Punctuația orală a virgulei 189

— Pauza artistică 191

— ANALIZA COMPARATIVĂ A FRAZĂRII  
ÎN DOUĂ INTERPRETĂRI 193  
213

f

*Capitolul V*

RÂSUL SCENIC

Exerciții pentru însușirea tehnicii râsului  
scenic

*Capitolul*

VI

IGIENA VOCII

Îndrumări sumare 203

**BIBLIOGRAFIE** 209

e

f.

Coli tipar; 13,50



Tiparul executat sub comanda nr. 1854 la  
întreprinderea poligrafică  
„13 Decembrie 1918”, str. Grigore Alexandrescu  
nr. 89 - 97

București.

Republica Socialistă România

În regiunea mușchilor abdominali. Cel mai greu moment în tehnica râsului este *declanșarea*; acest exercițiu pregătește tocmai mecanismul declanșării râsului, adică primii pași spre stăpânirea conștientă a râsului scenic. Declanșarea râsului poate fi comparată cu pornirea motorului unui autovehicul cu ajutorul manivelei (fără pornire automată); un tur, apoi două, apoi trei tururi de manivelă și turațiile motorului sunt declanșate. Pentru râs același lucru: o pufnitură. Apoi două, apoi trei și râsul pornește atât de ușor, că uneori e greu de oprit. Exercițiul trebuie neapărat făcut cu bună dispoziție și cu dorința de a glumi: tristețea sau grija împiedică bunele rezultate.

### *Exercițiul 2*

Se execută în aceleași condiții psihice și cu aceleași reguli tehnice ca exercițiul 1, pufnind însă *de două ori la rând pe aceeași expirație*; chiar dacă există dorința fie de a pufni de mai multe ori la rând, fie de a deschide gura spre a elibera un hohot de râs, nu trebuie pufnit decât de două ori la rând. Numai astfel se va putea deprinde stăpânirea conștientă a declanșării râsului. Și acest exercițiu se va repeta, cu toată oboseala, de 10 - 15 ori.

### *Exercițiul 3*

Se vor urma aceleași indicații ca la primele două exerciții, însă pufnind de *trei ori la rând pe aceeași expirație*; după ce se va repeta acest exercițiu de 10 ori se va deschide gura eliberându-

se hohotul de râs, care a fost cu strictețe reținut în exercițiul 1 și 2, păstrându-se exact aceeași traiectorie a coloanei sonore, aceeași intensitate și același punct final de pozare în mască.

Râsul nu trebuie forțat prin contractarea centurii abdominale sau prin împingerea voită a coloanei de aer. Ci trebuie, după declanșare, lăsat să curgă ușor până la terminarea expirației și mai ales până la terminarea dorinței de a râde.

#### *Exercițiul 4*

Acest exercițiu servește celor care nu reușesc să aibă „trilul” râsului sau „staccato”-lui, adică celor la care acțiunea coardelor nu e sincronizată cu aceea a impulsurilor centurii abdominale și râsul lor sună ca un singur ton neîntrerupt împins parcă din stomac.

Ei vor începe cu acest exercițiu și apoi vor trece la exercițiul 1,2 și 3.

Scopul acestui exercițiu este să deprindă ca mișcările coardelor vocale să se facă odată cu acelea ale centurii abdominale. Pentru aceasta s-a ales consoana *g* care:

se formează în imediata apropiere a coardelor vocale; fiind consoană sonoră este produsă prin acțiunea coardelor vocale.

Concomitent cu o expediere a coloanei de aer bine susținută de acțiunea centurii abdominale, se va rosti, ca și copiii când gânguresc, cu o foarte bună dispoziție de râs, aproape în joacă: îngî, îngî, îngî.

Exercițiul nu folosește decât dacă fiecărei

trimiteri a centurii abdominale îi corespunde un „îngî” și dacă, deși se cere dispoziția psihică a unui joc copilăresc, exercițiul e făcut cu răbdare și cu convingere.

**202**

## ***Capitolul VI* IGIENA VOCII**

— Îndrumări sumare

Capitolul cuprinde câteva din cele mai esențiale îndrumări de igienă vocală, în el se atrage atenția tuturor celor pe care profesiunea îi obligă să vorbească zilnic în public, să aibă o grijă deosebită de starea aparatului lor vocal, de întrebuințarea rezonatorilor supra- și subglotici și în special de perfecta stăpânire a respirației.

Cea mai mare parte a imperfecțiunilor vocii și vorbirii nu sunt provocate de bolile aparatului fonator, ci de lipsa de sincronizare sau de întrebuințarea defectuoasă a oricăreia din cele trei părți ale aparatului periferic: *suflerie, laringe, rezonatori*. Cel lipsit de coordonarea lor naturală, organică, suportă consecințele, fiindcă obișnuințele greșite, odată căpătate, se schimbă foarte greu. În acest caz, randamentul acuztic fiind scăzut, actorul face mai întâi un efort, acest efort generează oboseala vocală, care, la rândul ei aduce cu ea toată suita de deficiențe și lipsuri.

O proastă folosire a organului fonator, îi impune o funcționare defectuoasă, care exagerează, împiedică, alterează sau deviază acțiunea lui fiziologică naturală.

Știind cum trebuie folosite rațional organele aparatului fonator și făcând zi de zi exercițiile indicate pentru fiecare defect, pe de o parte, defectele vor dispărea, iar pe de altă parte, aparatul fonator va fi ferit de toate neplăcerile inerente celor ce vorbesc în public și nu sunt înarmați cu coordonarea perfectă a aparatului periferic.

Respirația incorectă, folosirea greșită a rezonatorilor vocii, suprasolicitarea coardelor vocale prin țipăt sau prin risipirea fără socoteală a mijloacelor vocale, sunt cauzele lezării organelor fonatoare.

Din contra, aplicarea rațională a exercițiilor vocale, acțiunea dirijată a diafragmei și centurii abdominale, o tehnică articulatorie bine condusă, vor elimina repede cele mai multe dificultăți.

O educare psiho-motrică, prin corectarea atitudinilor fonatoare vicioase și crearea unui automatism nou, mai normal din punct de vedere fiziologic, va fi într-adevăr salutară. Această integrare se face prin solicitarea efortului cerebral, al atenției, al voinței și al încrederii; ele sunt un medicament în sine.

## 203

sunt pârghii ajutătoare pentru eliminarea oricăror dificultăți. Pentru deplina reușită, mai sunt necesare răbdarea, perseverența, inteligența și un autocontrol permanent, o ureche bună pentru a deosebi sunetul corect de cel incorect.

Se analizează pe rând, în raport cu structura aparatului fonator, toată grija și atenția pe care trebuie să o aibă cântărețul sau cel care vorbește în public pentru a-și putea exersa fără neplăceri meseria sa, arta sa.

### Igiena nasului

Rolul atât de însemnat al cavității nazale s-a arătat explicit în toate trei capitolele acestei lucrări: „Respirația”, „Dicția”, „Vocea”. În ceea ce privește igiena vocii, nasul joacă de asemenea un rol capital. E necesară o deosebită grijă ca starea sănătății lui să fie perfectă în permanentă – nasul fiind *„a dinele de pază”* al aparatului vocal. Toate îngrijirile acestui aparat vor merge cu îngrijirea nasului, altfel rezultatul va fi diminuat, întârziat sau nul.

— Respirația nazală este respirația fiziologică, adică respirația vitală. Această respirație purificând, umezind și încălzind aerul inspirat, protejează tot aparatul fonator prin care circulă aerul, asigurându-i, totodată, funcționarea sa optimă.

De asemenea, această respirație are rolul de a aera urechea mijlocie prin intermediul trompei lui Eustache.

Orice obstrucție nazală, orice jenă în respirația nazală se traduce prin iritații ale faringelui, laringelui, coardelor vocale, traheei și bronhiilor, ale tuturor organelor respiratorii și auditive.

Oamenii care respiră prost sunt candidați la



toate lipsurile și slăbiciunile fizice posibile. Copiii care au căile respiratorii obstruate suferă în dezvoltarea lor: toracele rămâne mic, chircit, sternul aplatizat, bolta palatului deformată, dentiția crește neregulat, tenul pal, gura veșnic deschisă, buza de jos atârână.

Ei nu se pot concentra, nu sunt atenți, sunt lipsiți de o bună memorie și au irigarea cerebrală redusă.

Toracele nedevelopându-se normal nu corespunde restului scheletului, „motorul este prea slab pentru caroserie” și astfel copilul suferă și este stânjenit în creșterea sa.

Consecințele directe ale unor obstrucții rino-faringiene, chiar la oamenii maturi, nu sunt mai puțin pline de consecințe, precum:

- Încetineală psihică, apatie, pseudolene;
- Insuficiență respiratorie nazală;
- Gâtul veșnic uscat;
- Puseuri infecțioase;
- Rezistență minimă a organismului la bolile infecțioase etc.

Adesea, chiar tuberculoza are la origine o insuficiență a respirației nazale.

De aceea, toți cei care au la baza profesiei lor vorbirea, trebuie să aibă grijă, în primul rând, de întreținerea perfectă a cavității nazale. Orice guturai.

chiar incipient, nu trebuie neglijat. În casele

cu calorifer, unde aerul e uscat, se va așeza întotdeauna pe calorifer un vas cu apă, astfel ca prin evaporarea apei aerul să fie în permanență umed.

Suflarea nasului este o problemă foarte importantă pentru sănătate, de aceea trebuie să se facă după anumite reguli. Se închide o nară în timp ce cealaltă rămâne deschisă; pe ea se suflă moderat nasul, pe urmă se procedează la fel de partea opusă, alternându-se acest mecanism până la vidarea completă a foselor nazale de mucozități. În acest fel secreția nazală, care este septică, nu va intra în trompa lui Eustache și nu va infecta urechea mijlocie sau nu va fi proiectată prin orificiile sinusurilor, provocând sinuzita. Înainte de a călători cu trenul sau cu mașina, sau când se stă într-un aer viciat sau plin de praf, e bine să se ungă nările cu puțină vaselină, pentru ca impuritățile să se fixeze în jurul orificiilor nazale externe și să nu pătrundă în profunzime spre căile respiratorii.

#### Igiena gurii și a dinților

Rolul cavității bucale în emisia vocii și în articulare a fost pe larg expus în capitolele precedente, în care s-a arătat și însemnătatea îngrijirii acestui organ pentru cei ce vorbesc în public.

Păstrarea integrității mucoasei bucale și a dinților pentru profesioniștii vocii nu e numai o problemă a sănătății organismului ci și o problemă de estetică, ba chiar de decență profesională.

Trebuie deci să i se dea cea mai mare atenție.

Perierea dinților constituie cel mai important act al igienei gurii. De felul cum este practică perierea depinde, în cea mai mare parte, starea sănătății organelor bucale. Perierea dinților se face timp de 2 - 3 minute dimineața, după fiecare masă și seara, pe absolut toate fațetele lor interne și externe, fără abuz, fără brutalizare, cu o perie de păr tare. După ce s-a făcut prin acest procedeu mecanic îndepărtarea resturilor de alimente care atacă mucoasa și în special dinții, se poate dezinfecța gura cu diferite soluții antiseptice speciale.

Un dinte cariat reprezintă un focar microbian care infectează neîncetat organismul și întreține stări infecțioase cronice. O laringită sau o faringită cronică la un profesionist al vocii poate fi cauzată de cariile dentare izolate sau multiple.

Dinții bine îngrijiți sunt o condiție esențială pentru o perfectă rostire scenică și o rezonanță penetrantă a vocii. Să nu uităm că poza de voce cere îndreptarea coloanei sonore la baza incisivilor superiori; ei sunt sprijinul emisiei și al rezonanței; o lipsă în rândul lor poate schimba mult sonoritatea vocii ca și integritatea articulării.

Datoria unui artist liric sau dramatic e să-și îngrijească cu meticulozitate acest instrument prețios al artei sale.

## **Igiena urechii**

Pentru cei care cântă sau vorbesc în public,

urechea sănătoasă este absolut necesară; ea asigură puterea autocontrolului atât în emisia justă a vocii, cu infinitatea ei de nuanțe, cât și în articularea perfectă a cuvântului.

Așa cum s-a arătat, originea nașterii uicirireste, de cele mai multe ori, în cavitățile nazale, naso-faringiene sau cavum și faringe. Calea de propagare este trompa lui Eustache, conducta care face legătura între faringe și urechea medie.

A face igiena urechii înseamnă în primul rând a îngriji fosele nazale, nasofaringiene sau cavumul și faringele.

Curățirea urechii cu ace, chibrituri etc. Este foarte primejdioasă. Urechea fiind plasată în imediata vecinătate a creierului, orice infectare a ei se poate propaga la creier și urmările pot fi dezastruoase.

De asemenea, în cazul îmbolnăvirii urechii, să nu se folosească decât medicamentele recomandate de medic; să nu se îngrijească acest organ atât de prețios și delicat cu metode empirice, căci pot surveni consecințe ireparabile, care altfel, pe cale medicală, se pot rezolva cu ușurință.

### **Igiena coardelor vocale și a emisiei vocale**

Se fac numai unele recomandări privind îngrijirea pe care fiecare cântăreț sau actor trebuie să o dea coardelor vocale.

„- Regulile de igienă respective se pot concentra în câteva formule: „Nici maltratare, nici

surmenare”; - sau: „Să capeți maximum de randament vocal cu minimum de efort”: - sau: „Să disciplinezi curentul expirator, **s**; T faci mai suple organele care concură la producerea vocii, să capeți sensul modulației, ritmului, nuanței și să exteriorizezi consoanele” (Parrel). Cu alte cuvinte, să-ți stăpânești atât de bine aparatul fonator încât să-l poți conduce cu ușurință pe drumul emisiei fiziologice.

Totuși, unele reguli de igienă vocală sunt cunoscute, dacă nu pe cale teoretică, cel puțin din experiența proprie fiecărui artist liric sau dramatic, și trec din generație în generație de artiști, odată cu învățarea meseriei:

*yl.* - vindecarea oricărei răgușeli sau deranjamentului vocal provenit dintr-un guturai puternic, sau o faringită, laringită ori traheită, trebuie să înceapă cu *repaus vocal*. În cazuri foarte grave repausul va fi total; nicio șoaptă, iar bolnavul să scrie ce vrea să spună. „Mai bine un repaus scurt la început, decât un repaus lung prea târziu” (Canvy).

*yl.*

— Tușea nestăpânită, puternică și dregerile de glas, prin frecarea brutală a coardelor, alterează aparatul fonator și în special coardele.

206

*f*

**A**

*i*  
*i*  
**X**  
*i*  
*X*  
*t*  
*X*  
*X*  
**X**  
*X*  
**i**  
*X*

— Vorbirea în aer liber, rece și umed duce la răgușeală. De aceea la spectacolele în parcuri se va căuta întotdeauna îndreptarea vocii, pe cât posibil, direct în microfon, vocea liberă, fără acuztica unei săli închise, neputând avea penetranța necesară.

— După repetiții sau spectacole, când coardele vocale, din cauza unei mari solicitări, sunt congestionate, să se evite ieșirea imediată în aer rece și mai ales să nu se vorbească sau să se strige.

— Să nu se nesocotească o răgușeală cât de mică. Debutul ei manifestându-se prin simple dificultăți vocale, trece neobservat. În faza a doua, zgomotele care însoțesc vocea (caracteristica răgușelii) devin mai intense și răgușeala este instalată. De aici până la pierderea totală a vocii, la *afonie*, e numai un pas.

— Este cu totul contraindicată vorbirea actorului, în viața de toate zilele, într-un mediu foarte zgomotos. Neputându-și auzi vocea el o va forța, ajungând până la traumatizarea coardelor vocale.

— Să se observe temperatura mâncărilor sau băuturilor. Temperatura prea ridicată a acestora alterează mucoasele, iar temperatura prea scăzută are o acțiune nocivă asupra coardelor, provocând uneori o răgușeală imediată. Trecerea bruscă de la un aliment fierbinte la o băutură rece este contraindicată din aceleași motive.

— Alimentele picante, precum și nucile, alunele, migdalele au o acțiune dăunătoare asupra vocii. În schimb ceapa, sub orice formă, are o acțiune pozitivă și curativă.

— Anumite mirosuri puternice ca bradolina, naftalina, acetona, insecticidele și chiar unele parfumuri provoacă răgușeala.

— Tutunul și alcoolul acționează negativ direct asupra organelor fonatoare și indirect, prin toxicitatea lor, asupra stării generale a organismului.

— Ceaiul reglează circulația sanguină cerebrală și mărește travaliul intelectual spre deosebire de alcool și tutun, care pe lângă excitația psiho-motrică provoacă un oarecare grad de confuzie și slăbește memoria.

— Este absolut necesară o apreciere justă asupra îmbrăcămînții. Întrebuințarea exagerată a

fularelor în jurul gâtului, în loc de a-l păzi de răceli, duce la o sensibilizare excesivă a acestuia.

X

— Femeile într-o anumită stare fiziologică specială, când coardele vocale ca și organele genitale sunt congestionate, nu trebuie să facă eforturi vocale.

— La pubertate, în momentul schimbării vocii, de asemenea nu sunt recomandate eforturi. De aceea studiul cantoului nu trebuie început decât după completa terminare a procesului pubertății.

**207**

1

A

— Se recomandă exerciții respiratorii zilnice. Reglarea respiratorie eliminând crisparea gâtului, vocea va ajunge să curgă liber odată cu suflul. Exercițiile respiratorii, hidroterapia, repausul și somnul sunt de asemenea recomandabile pentru eliminarea tracului.

— O articulare netă și viguroasă, cu susținerea puternică a consoanelor finale, va proteja alimentarea cu aer în timpul fonațiunii, precum și emisia vocală: „Articularea este trambulina vocii”.

— În general, după cum orice artist își cruță și-și îngrijește instrumentul prin care-și exercită arta sa, tot astfel și cei care cântă sau vorbesc pe scenă trebuie să vegheze veșnic la bunăstarea întregului lor aparat fonator: *vocea este oglindea*



sănătății.

**Bib 1 io gr ci și e**

Dr. G. De Parrel, **Les enfants cu'il faut adapter.** Ed. Vigot frères, Paris (f.a.)

Arthur Lorenz, **Sprecherziehung.**  
Herausgegeben vom Zentralhaus fur Laienkunst,  
Mitteldeutscher Verlag, Haiic (Saale) (f.a.)

\* \* \* **Vorbirea pe scenă.** Institutul de teatru  
A.N. Ostrovski, Leningrad (f.a.)

E. S-ar i e e va, **Vorbirea scenică.** Ed.  
Sovetskaia Rossia, Moscova (f.a.)

Dr. Edmond Garde, **Le monophasage de la voix parlée chez la femme.** Revue de la  
Laryngologie-Otologie-Rhinologie No. 12.  
Bordeaux, 1959.

**La voix,** Presse Universitaire de France, 1961.

S. Birman, **Acțiunile verbale.** Buletin de  
traduceri 12 No. 16/48.

Louis Matha, G. De Parrel, **Education et reeducation de la voix chantée.** Ed. Vita Frui G.  
Doin et Cie, Paris, 1934.

Jean Pommez, **Les disphonies fonctionnelles.** Revue de Laryngologie-Otologie-Rhinologie, Bordeaux, 1962.

Jean Tarneaud, **Pour obtenir une voix meilleure.** Librairie Maloinc, Paris, 1957.

J. Tarneaud avec la collaboration de S. B o r e  
1 M a i s-o n n y, **La voix. La parole.**

**Le chant.** Librairie Maloine, Paris, 1961.

J. Tarneaud, **Precis de therapeutique vocale.**

Librairie Maloine, Paris, 1955. Suzanne Gerard de Parrel, ***Les troubles de la phonation***. Ed. Gantuthier-Villars, Paris, 1961.

***La voix***. Faculte de medecine de Paris, Clinique Oto-rhino-laryngologique, Libraire Maloine, Paris, 1963.

Dr. Guy Co mut, ***La mécanique respiratoire dans la parole et le chant***. (Cahiers d'audiophonologie publies par „Institut d'Audio-Phonologie de la Faculte de medecine de Lyon), Presses Universitaires de France, 1959.

Raoul Husson, ***Physiologie de la phonation***. Masson et Cie. Editeurs. Librairies de l'Academie de Medecine, Paris, 1962.

Georges Le Roy, ***La diction française par les textes***. Librairie Classique Paul Delaplane, 1914.